www.cliqueapostilas.com.br

CENTRO DE EDUCAÇÃO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ



DISCIPLINA: Cozinha Francesa

AUTOR: Heiko Grabolle

2008/I

www.cliqueapostilas.com.br

Cozinha Francesa

Heiko Grabolle

Heiko Grabolle, professor alemão.

6ª Edição

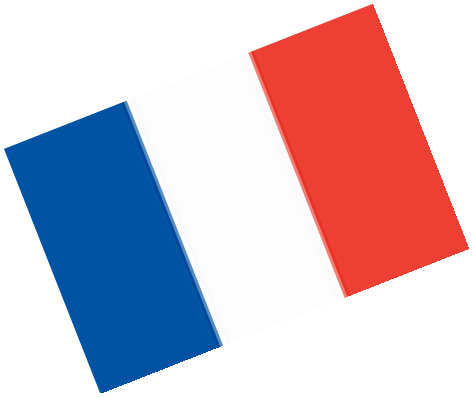
www.cliqueapostilas.com.br

Sumário

Objetivos do modulo 4
Ética na cozinha 5
França; história e suas regiões. 6
Algumas regiões e suas características 9
Personalidades da culinária francesa 11
Auguste Escoffier (1847 – 1935) 12
Cronograma 14
Receitas do primeiro dia 15
Receitas do segunda dia 19
Receitas do terceiro dia 23
Receitas do quarto dia 27
Receitas do quinto dia 31
Dicionário da cozinha 34
Bibliographia ..... **Erro! Indicador não definido.**
O chefe 39

www.cliqueapostilas.com.br

Objetivos do modulo



➔ **Ética na cozinha.**

➔ **Introdução na cozinha francesa.**

➔ **Demonstração da culinária francesa, história e desenvolvimento da própria cultura.**

➔ **Trabalhar com pratos clássicos e criar responsabilidade durante a produção.**

➔ **Formar e preparar os alunos para o trabalho próprio da gastronomia.**

➔ **Motivar os alunos para o trabalho em equipe.**

➔ **Explicar e renovar os termos específicos utilizados na própria gastronomia.**

➔ **Demonstrações práticas.**

Este estudo abre ao profissional de gastronomia um leque de conhecimentos de ingredientes, diferentes técnicas de preparos e possibilidades de desenvolvimento de receitas originadas.

www.cliqueapostilas.com.br

Ética na cozinha

Curiosamente hoje, numa era em que o avanço tecnológico e os profissionais diretamente ligados a ele são cada vez mais valorizados, a profissão de chefe de cozinha desponta como um ramo bastante promissor. Na cozinha, a base para desenvolver um bom trabalho não está na tecnologia utilizada, mas na criatividade, conhecimento, motivação e, sobretudo, no trabalho em equipe.

Como toda profissão, a culinária traz consigo um comportamento e ética próprios. O novo chefe de cozinha precisa ter disposição para aprender e estudar, além de preparar-se para lidar com um ambiente muitas vezes comandado pelo estresse. É principalmente nesses momentos que a equipe deve trabalhar unida para alcançar um mesmo objetivo e, para tomar suas decisões, os chefes devem basear-se nos seguintes princípios:

- Respeito à vida
- Economia de alimentos (evitar o desperdício)
- Economia de energia
- Uso de produtos regionais e sazonais
- Uso de comida saudável e saborosa
- Uso de detergentes biodegradáveis
- Coleta seletiva

São esses conceitos que estabelecem a base ética da profissão, cujo fluxo ocorre de acordo com o diagrama abaixo:

<table>
<tr><td colspan="2">Colaboração</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tolerância</td></tr>
<tr><td>Objetividade e
Conhecimento</td><td>Disposição e
Criatividade</td></tr>
<tr><td colspan="2">Intuição</td></tr>
<tr><td>Prática e
Prontidão</td><td>Honestidade e
Compreensão</td></tr>
<tr><td colspan="2">Resultado</td></tr>
<tr><td colspan="2">Trabalho em equipe e Felicidade no que faz</td></tr>
</table>

www.cliqueapostilas.com.br

França; história e suas regiões.



História da Cozinha Francesa:

A compreensão da história da cozinha deve ser estudada com ligação das culturas ocidentais. Nenhuma arte (arquitetura, pintura, música,...) pode ser compreendida sem primeiro ser entendida a situação e o espírito da época em questão.

Todos os acontecimentos de alguma forma eram refletidos na comida.

As grandes épocas das culturas ocidentais:

Antiguidade - Cultura Grega Romana	800 a.C. – 400 d.C.
Idade Média	500 – 1500 d.C.
Renascimento	1600 – 1700 d.C.
Barroco e Rococó	1700 -1800 d.C.
Estilo burguês da primeira metade do século XIX	1900 d.C.
Idade Industrial	2000 d.C.

www.cliqueapostilas.com.br

Antiguidade - Cultura Grega e Romana:

800 a.C. até 400 d.C.

O homem sempre se alimentou. Com o desenvolvimento da época a alimentação virou lazer. A clássica Grécia era à base da Europa Ocidental, e alguns conceitos culturais ainda são refletidos no nosso dia-a-dia.

Um famoso médico da época Hipócrates (460 a.C. até 377 a.C.) já recomendava uma alimentação forte e saudável, sabia da importância de uma boa alimentação para ter boa saúde.

Os romanos (753 a.C. até 476 a.C.) conquistaram toda a Europa, África do Norte, Golfo Pérsico e até o Mar Vermelho usavam os gregos como mestres em todas as artes e sua cultura como modelos e padrões. No Oriente Médio brotavam grandes metrópoles que comercializavam além de ouro e seda muitos condimentos e alimentos.

Idade Média:

500 – 1500 d.C.

Nesta época os Europeus, buscaram novas especiarias, pois após a antiguidade não houve muito desenvolvimento da cultura com as invasões bárbaras que trouxeram poucos produtos e técnicas.

Durante a Idade Média os monastérios tiveram grande importância por salvar manuscritos, livros, artes e conhecimento para redescobrir as técnicas antigas e cuidar da arte da cozinha. Viveiros, bebidas alcoólicas (como vinho e cerveja) surgiram como respostas de sobrevivência ao regime alimentar da Igreja.

Os italianos tinham o poder de todo o tipo de comércio, dominavam o conhecimento da culinária que aperfeiçoavam cada vez mais. Nasceu assim a primeira culinária ocidental.

No final da Idade Média, numerosas tavernas e albergues surgiram nos arredores de Paris.

Renascimento:

1600 – 1700 d.C.

A maior época de cultura e arte que se desenvolveu desde a cultura grega após 1500, floresceu e brilhou da Itália para toda Europa.

Em Florença surgiu um clima de pesquisa experimental. Os florentinos, principalmente, impulsionaram a arte da culinária para toda a Europa Ocidental influenciando também a culinária Francesa.

Uma nova era se iniciou em 1533 com o casamento de Catarina de Médici da Itália e Henrique II da França. Ela trouxe para França, além da elegância italiana a cozinha italiana. E assim se tornou moda, entre as famílias nobres, ter um chefe profissional em casa.

No ano 1651, foi publicado "*Lê Cusinier Français*" por François Pierre de la Varenne, que apresentou a mudança que a França passou desde a Idade Média.

www.cliqueapostilas.com.br

Barroco e Rococó:

1700 -1800 d.C.

Durante o período governamental de Luis XV (1710-1744) a culinária francesa alcançou o primeiro ponto culminante. Muitas receitas novas obtiveram nomes de celebridades.

A lista dos “Grandes” que combina um nome de uma pessoa famosa com a de um prato típico é infinita.

Muitos Chefes de cozinhas (*Maitre d’ cusines)* do século 17 e 18 escreveram livros de receitas e trabalharam pelas quintas e impérios em toda a Europa. Comparados a embaixadores da clássica culinária francesa.

Muitos destes chefes e *gourmets* literários são famosos até hoje como Antoine-Augustin Parmentier, Marie-Antoine Carême, Auguste Escoffier, entre outros...

Estilo burguês da primeira metade do século XIX:

1900 d.C. – Passagem do século.

A revolução francesa trouxe enorme mudança em toda história cultural européia. Começa a era de novas tecnologias e industrialização e também das viagens de turismo.

Os primeiros restaurantes abriram nas grandes cidades como Paris. Chegando ao povo de classe média a boa cozinha dos impérios.

Como em todas as artes, também na culinária havia profissionais, que se destacavam dos demais, nesta época as figuras dominantes deste século, eram Marie-Antoine Carême e Auguste Escoffier.

A obra de consulta: ***“Le Guide culinare”*** de Auguste Escoffier vale ate hoje como fundamento de preparação de alimentos.

Idade Industrial:

2000 d.C. – segunda metade do século 20.

As mudanças radicais na vida obrigaram a mudar também a maneira de se alimentar. Com a melhora dos recursos de viagens as distâncias diminuíram, trazendo vantagens à globalização.

Novas idéias e criatividade na preparação de cardápios são características da “*Nouvelle Cusine*”, “*Cuisine Terroir*”, “*Cusine Naturelle*” e “*Fusion Cusine*” que são exemplos de cozinha desta época.

A cozinha moderna é baseada no conhecimento clássico (antigo) com os conhecimentos modernos de tecnologia e psicologia de alimentação juntamente com o desejo dos clientes.

www.cliqueapostilas.com.br

Algumas regiões e suas características

Ile de France (Paris):

Aos arredores de Paris é o lugar de nascimento da culinária francesa, da grande cuisine.

Eram nas casas de reis e imperadores que foram elaboradas e desenvolvidas as grandes receitas clássicas famosas, muitas com especiarias de outras regiões.

Pratos típicos:

- *Civet de Lièvre* (coelho)
- *Coquelet à la creme à la ciboulette* (galeto)

Bretanha:

Por ser região de costa facilitou o fornecimento de vários tipos de peixes e frutos do mar que por fim dominaram o cardápio. Os crepes, tipo de panqueca francesa, também são natural de Bretanha.

Pratos típicos

- *Crepe dês Moines* (crepe com frutos do mar)

Normandia:

Na Normandia o cultivo do gado propiciou o uso do leite para os preparos. Também podemos achar muitas maçãs nas receitas originais como o famoso *Calvados* (destilado de maçãs)

Pratos típicos

- *Tripes à la mode de Caen* (dobradinha e vinho de maçã e Calvados)
- *Douillons de pommes normande* (maçã e massa folhada com confeito de damasco)

Alsacia e Lorena:

Esta região, por muito tempo fez parte da Alemanha que também vai refletir na culinária desta área. As especiarias da região de Alsacia são as lingüiças e chucrute. Lorena oferece especiarias mais francesas como o famoso *Quiche Loraine* (torta salgada). Apreciado também nesta província os *potée*, uma sopa de repolho com carne suína e legumes.

Os vinhos da região do rio *Reno* são como os vinhos da região da Alemanha (da outra margem do rio).

Pratos típicos

- *Faisan alsacienne* (faisão com chucrute)
- *Quiche Loraine* (torta salgada com cebola e bacon)

Borgonha:

Borgonha é famoso no mundo inteiro pelos seus vinhos de alta qualidade. Fazendo assim parte importante na cozinha regional. Por exemplo: para a receita do prato "*Boeuf Bourguignonne*" o vinho tinto é o ingrediente mais importante.

www.cliqueapostilas.com.br

Em Dijon, a cidade da mostarda acontece cada ano a grande feira de Gastronomia para gourmet de todo o mundo. Borgonha também é a cidade mãe do famoso boi branco e forte, o Charolais.

Prato típico

- "*Boeuf Bourguignonne*" (contra filé, vinho tinto, echalotes e cogumelos)

Bordeaux:

Como Borgonha, também Bordeaux é famoso pelos seus vinhos. Os chefes de Bourdeaux deram um presente à gastronomia da *grand cuisine* o molho *Bordelaise*.

Na fronteira ao norte de Bordeaux está localizada a cidade *Cognac* que produz os famosos destilados de vinhos *Cognac* e, aos redores ainda, a cidade *Périgneux*, na região *Périgord*, que usa as trufas negras para várias receitas, ambos influenciaram nas receitas de *Bordeaux*.

Um dos mais antigas receitas da clássica culinária é o "*Confit d'oie*".

Prato típico

- *Patê de Foie Gras trufé* (patê de fígado de ganso)
- *Confit d'oie salandaise* (coxa e sobre-coxa de ganso cozidas na gordura própria com molho de trufa)

Languedoc:

O império romano chegou até Languedoc trazendo o *Cassolet* para esta região. *Cassolet* é uma combinação de feijão branco com frios, pato, ganso, carne suína ou ovina. Languedoc, também é conhecida por produzir o famoso queijo de ovelha, *Roquefort*.

Na região de Pirineus existe uma grande influência da culinária do país vizinho, Espanha, particularmente nas receitas de omelete (com pimentão verde, tomate e presunto).

Prato típico

- *Cassoulet de Mounton* (ragu de ovelha com bacon e feijão branco)
- *Andouillette Braisée* (lingüiça de porco assada)

Provença:

Provença é a região preferida para férias. Sua cozinha se assemelha muito com os países do Norte Mediterrâneo e tem como base o alho, azeitona, azeite de oliva e tomate.

Um de seus pratos típicos une todos os ingredientes é a sopa de Bouillabaisse de Marseille, contém muitas vezes uma dúzia de tipos de peixes e vários moluscos (marisocos, ostras, mexilhões,...) do mar mediterrâneo.

A cozinha de Provença é considerada um pouco mais picante do que a comida do norte da França.

Prato típico

- *Bouillabaisse* (sopa de peixe)
- *Ratatouille* (ragu de legumes)
- *Salada Niçoise* (salada de legumes, batatas e ovos)

www.cliqueapostilas.com.br

Personalidades da culinária francesa



Marie-Antoine Carême (1784 – 1833)

Famoso chefe Francês de imperadores e reis. Autor da famosa obra de culinária Francesa, *"L'art de la Cusine Française"*, em 1833, em que apresenta a culinária clássica e também textos sobre a sociedade que nesta época eram peculiares e estranhos. Carême deixou em suas obras informações muito importantes.



Urbain Dubois (1818 – 1901)

Dubois escreveu o livro "*La cuisine Artistique*" em 1872 entre outras. Com Emile Bernard, ele publicou em 1856 "*La Cuisine Classique*" até hoje famoso. Dubois é considerado o pai da formação profissional de cozinheiros no mundo.



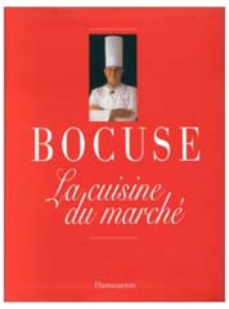
Auguste Escoffier (1847 – 1935)

Chefe de cozinha em Paris e Londres em vários hotéis de luxo. Sua maior obra foi "*Le Guide Culiniaire*" que reformou a cozinha clássica francesa (*la cuisine Classique*) que ganhou do mestre, regras básicas que são dominantes na cozinha francesa de hoje.

Escoffier usou na sua obra, regras da cozinha clássica, porém retirou sabores e técnicas irrelevantes, de contra partida impressionou com a inclusão de muitas outras especiarias (caviar, açafrão...). Sendo assim o fundador da arte de cozinhar internacional. (Ler mais na próxima pagina)

Carême era o chefe dos reis, Escoffier o rei dos chefes!

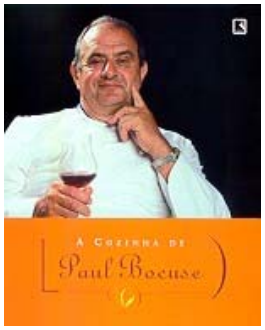
(Pauli, 1992)



Paul Bocuse (1926)

Bocuse vale como um embaixador da moderna cozinha francesa, 1961 ele ganhou o título honorífico *Meilleur Ouvrier de France* (melhor chefe da França). Seu pai George Bocuse foi aprendiz do cozinheiro Maitre d'cuisine Fernand Point, a quem Paul Bocuse dedicou seu primeiro livro.

No seu restaurante perto de Lyon, Paul celebra a "Novelle Cuisine". Seu primeiro livro de receitas "Cuisine du Marché" (Cozinha do mercado) foi traduzido em várias línguas.



Características do chefe:

- alimentos frescos;

- preparação *a la minute* (na hora)

- novas criações e composições.

Paul Bocuse é famoso pela introdução da *Novelle Cuisine*.

www.cliqueapostilas.com.br

Auguste Escoffier (1847 – 1935)



Georges Auguste Escoffier foi um chefe francês, restaurateur e escritor que popularizou e renovou os métodos tradicionais da culinária francesa. Bastante popular entre chefes e gourmets, ele foi um dos mais importantes expoentes no desenvolvimento da chamada Cozinha Francesa Moderna.

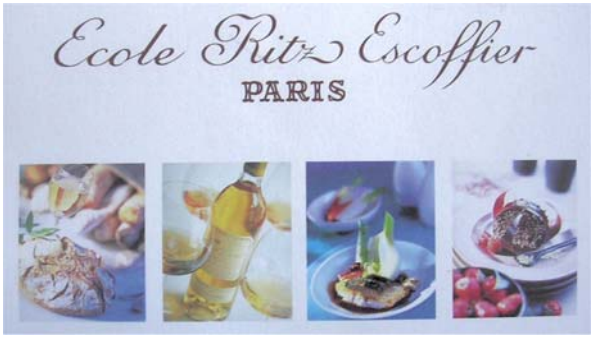
Muito de sua técnica foi baseado no trabalho de Antoine Carême. No entanto, o esforço de Escoffier foi focado no sentido de simplificar e modernizar o estilo de preparo e ornamentação de Carême.

Além das receitas que ele inventou e registrou, outras contribuições de Escoffier para a gastronomia foram elevá-la ao status de profissão respeitada e introduzir disciplina e sobriedade onde antes havia desordem e bebedeira.

Ele organizou suas cozinhas através do sistema de brigadas, onde cada uma das seções era gerenciada por um chef de partie. Ele também substituiu a prática do serviço à francesa (servindo todos os pratos de uma única vez) pelo serviço à russa (um prato por vez, na ordem disposta no cardápio).

Primórdios

Escoffier nasceu em Villeneuve-Loubet, próximo a Nice. Aos 13 anos ele começou seu aprendizado no restaurante de seu tio, Le Restaurant Français, em Nice. Em 1865, transferiu-se para o Le Petit Moulin Rouge restaurante em Paris. Lá permaneceu até o início da Guerra Franco-Prussiana em 1870, quando se tornou cozinheiro do exército. Sua experiência no exército o levou a estudar a técnica de enlatar comida. Em 1878 ele abriu seu próprio restaurante, Le Faisan d'Or em Cannes. Em 1880, casou-se com Delphine Daffis. Em 1884, o casal se muda para Monte Carlo, onde Escoffier assume o controle da cozinha do Grand Hotel.



César Ritz e o London Savoy

Durante o verão, ele era responsável pela cozinha do Hotel National em Lucerna, onde ele conheceu César Ritz (naquele tempo a Riviera Francesa era um resort de inverno). Os dois formaram uma parceria e em 1890 transferiram-se para o Savoy Hotel em Londres. A partir daí, fundaram uma série de famosos hotéis, incluindo o Grand Hotel em Roma, e numerosos Hotéis Ritz em todo o mundo.

No London Savoy, Escoffier criou muitos pratos famosos. Por exemplo, em 1893 ele inventou o Pêche Melba em homenagem à cantora australiana Nellie Melba. Outra de suas criações (copiada de Antoine Carême, de acordo com algumas anedotas) foi o Tournedos Rossini, em homenagem ao compositor italiano Gioacchino Rossini.

www.cliqueapostilas.com.br

Ritz e Carlton

Em 1898 Escoffier e Ritz abriram o Hôtel Ritz em Paris. O Carlton, em Londres foi aberto em 1899, onde, pela primeira vez, Escoffier introduziu a prática do menu à la carte.

Le Guide Culinaire



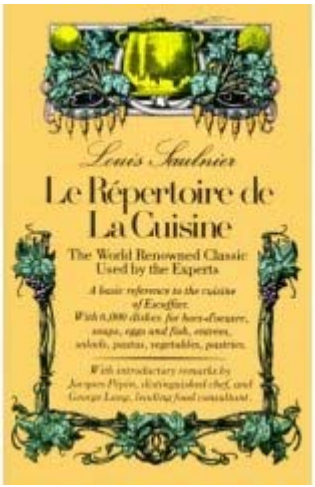
Em 1903 Escoffier publicou sua primeira grande obra, Le Guide Culinaire, contendo 5.000 receitas. A importância deste livro no mundo da culinária francesa é inestimável e, ainda hoje, é utilizado como livro de receitas e também livro didático para a culinária clássica. Em 1904 e 1912 Escoffier foi contratado para planejar as cozinhas dos navios pertencentes à frota da Hamburg-Amerika Lines. Na segunda viagem, o Kaiser William II parabenizou Escoffier, dizendo a ele: "Eu sou o Imperador da Alemanha, mas você é o Imperador dos Chefs."

Escoffier faleceu aos 89 anos em Monte Carlo alguns dias após sua esposa.

Publicações

- Le Traité sur L'art de Travailler les Fleurs en Cire (Tratado sobre a Arte de Trabalhar com Flores de Cera) (1886)
- Le Guide Culinaire (O Guia Completo para a Arte da Cozinha Moderna) (1903)
- Les Fleurs en Cire (nova edição, 1910)
- Le Carnet d'Epicure (1911)
- Le Livre des Menus (Livro de receitas) (1912)
- L'Aide-memoire Culinaire (1919)
- Le Riz (O Arroz) (1927)
- La Morue (O Bacalhau) (1929)
- Ma Cuisine (1934)
- 2000 French Recipes (1965, traduzido para o inglês por Marion Howells) ISBN 1-85051-694-4

Observações:



www.cliqueapostilas.com.br

Cronograma

Primeiro Dia: página 14

Escalope de Foie Gras à la mode du perigord (Foie Gras á moda de perigord)

Carré de Agneau aux fines herbes (Carré de cordeiro com ervas finas)

Pommes dauphine (Massa de batatas fritas)

Suflê de espinafre

Tarte Tatin avec glacê vanille (Torta de maçã com sorvete de baunilha)

Segundo Dia: página 18

Coquilles Saint-Jacques avec Escargot provencale (Viera com escargot)

Cassoulet Toulouse (Feijoada francesa)

Pommes gaufrettes (Batatas fritas)

Quenelles de chèvre frais trufé (Queijo de cabre com trufa preta)

Creme catalane (Pudim de leite)

Terceiro Dia: página 22

Tarte saviésanne (Torta com massa folhada)

Boeuf bourgignone (Carne de panela com vinho tinto)

Gratin dauphinoise (Batata assada)

Gateau à la cannelle aux zabaion de cassis (Bolo de canela)

Quarto Dia: página 26

Ris de veau em chapelure (Timo frito)

Filé de truite en papilote (Truta cozido em papel)

Coq au vin (Galinhada em vinho tinto)

Pommes parisienne (Bolinhos de batatas)

Tarte aux poires et au chocolat (Torta de perâ)

Quinta Dia: página 30

Soupe dorée aux saveurs océanes (Sopa de fruto do mar)

Gebelotte de lapin au serpolet (Cozido de coelho)

Petit Gateau avec glace à la vanille (Bolo de chocolate com sorvete de baunilha)

Avaliação teórica na última aula prática!

www.cliqueapostilas.com.br

Receitas do primeiro dia

Escalope de Foie Gras à la mode du perigord (Foie Gras á moda de perigord)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
Aprox. 150	Gramas	Foie Gras (preferência de pato)
500	Ml	Vinho Porto Tawny
40	Gramas	Manteiga
1	Unid	Maçã
¼	Unid	Alho porro
Pouco		Sal e pimenta do reino

Modo de preparo:

Reduza o vinho do Porto em fogo baixo até uma consistência espessa.

Lavar e descascar as maçãs e cortar em 8 gomos.

Refogar as maçãs com manteiga e um pouco de açúcar numa frigideira e reservar.

Cortar o Foie Gras em fatias de 2 - 3 cm.

Aquecer uma frigideira seca e nela fritar as fatias de Foie Gras em fogo baixo sempre mexendo até ficarem crocantes. Retirar as fatias e reservar.

Limpar a frigideira com um papel e adicionar o alho porro cortado em julienne, acrescentar um pouco manteiga e temperar com sal e pimenta. Refogar por alguns minutos em fogo baixo.

Finalização:

Preparar o alho porro no centro do prato e duas fatias de Foie Gras acima, decorar com gomos de maçã ao redor do prato e com o molho do vinho do porto.

Nota:

www.cliqueapostilas.com.br

Carré de Agneau aux fines herbes (Carré de cordeiro com ervas finas)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
1	Unid	Carré de cordeiro (aprox. 400 – 500gr)
1	Colher sopa	Mostarda dijon
50	Gramas	Pão ralado (farinha de rosca)
¼	Maço	Tomilho, alecrim e salsa fresca.
50	Gramas	Manteiga sem sal

Modo de preparo:

Limpar e temperar os carrés inteiros, fritar em fogo baixo de todos os lados até que fiquem crocantes. Reservar os restos do carré para o molho.

Adicionar com uma colher de sopa a mostarda, o pão ralado, as ervas cortadas e um pouco de manteiga.

Assar o carré de 5 a 8 mim em 160º C.

Repousar a carne por 5 min e cortar o carré nas chuletas para apresentar.

Nota:

Assar o carré só depois, para finalizar todo outro Mise en place!

Para o molho:

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
Qb	Ltr	Óleo de girassol
1	Unid	Cenoura média
1	Unid	Cebola média
60	Gramas	Bacon
200	Ml	Vinho tinto demi seco de boa qualidade
Aprox. 400	Ml	Caldo de carne
20	Gramas	Manteiga sem sal
Qb	Gramas	Farinha de trigo

Modo de preparo:

Fritar os restos do carré no óleo, adicionar o bacon, a cebola e a cenoura, todos cortadas em cubos no tamanho de mirepoix. Fritar em fogo baixo até ficarem crocantes e adicionar uma pitada de farinha de trigo (no máximo uma 1/2 colher de chá), o vinho tinto e o caldo de carne.

Misturar e cozinhar tudo por 30 até 45 minutos. Coar e reduzir a metade (até a consistência desejada).

Finalizar com um pouco manteiga gelada e temperar com sal e pimenta.

Nota:

www.cliqueapostilas.com.br

Pommes dauphine (Massa de batatas frita)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
3	Unid	Batata inglesa
400	Gramas	Leite integral
60	Gramas	Manteiga sem sal
Pouco		Sal e pimenta do reino
200	Gramas	Farinha de trigo
3	Unid	Ovo
300	Ml	Óleo

Modo de preparo:

Passo 1 – Preparar a massa choux:

Ferver o leite com manteiga, sal e pimenta. Quando ferver adicionar farinha de trigo e mexer na massa até desgrudar da panela.

Tirar - lá e deixar resfriar numa tigela (bowl) por alguns minutos.

Adicionar os três ovos, um por um, sempre mexendo até obter uma massa homogênea. Guardar.

Passo 2 - Preparar um purê de batata inglesa (bem seco!).

Passo 3 – Finalizar a receita:

Misturar o purê de batata com a massa de choux até obter uma massa homogênea. Temperar com sal, pimenta do reino branco e noz-moscada.

Com duas colheres untadas em óleo fazer bolinhas da massa e fritá-las no óleo até dourar.

Notas:

Suflê de espinafre

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
400	Gramas	Espinafre fresco
100	Ml	Nata fresco
2	Unid	Ovo

Modo de preparo:

Lavar bem as folhas de espinafre, branquear rapidamente e processar com os ovos no liquidificador.

Misturar com a nata, temperar com sal e pimenta do reino preto e deixar guardar na geladeira por 15 minutos.

Mexer mais uma vez a misturar, untar 6 formas de metal (ou ramekin) e preencher até ¾ da forma.

Assar de 5 a 8 minutos em 160º C no banho-maria.

Nota:

www.cliqueapostilas.com.br

Tarte Tatin avec glace à la vanille (Torta de maçã com sorvete de baunilha)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
4	Unid	Maçã madura
1	Unid	Limão siciliano
50	Gramas	Manteiga sem sal
100	Gramas	Açúcar
300	Gramas	Massa folhada
Qb	Maço	Menta fresca

Modo de preparo:

Descascar a maçã e cortar em 8 gomas. Reservar em água com limão. (Igual na receita do Foie Gras)

Derreter a manteiga com açúcar numa frigideira e deixar caramelizar alguns minutos. Acrescentar a maçã e caramelizar até ficar dourado (Talvez precisar acrescentar mais um pouco de água para não queimar o açúcar).

Espalhar as maçãs numa forma (de preferência de teflon) de 18 cm diâmetros.

Abrir a massa folhada com espessura de 3 mm e posicionar sobre as maçãs.

Levar ao forno por 8 até 10 min em 220º C.

Virar a forma num prato para apresentação.

Notas:



www.cliqueapostilas.com.br

Receitas do segunda dia

Coquilles Saint-Jacques avec Escargot provencale (Viera com escargot)

Quantidade :	Unidade :	Ingredientes :
4	Unid	Vieiras frescas com casca
4	Unid	Escargot
3	Dentes	Alho
Pouco	Ml	Azeite de oliva
½,	Unid	Cenoura média
¼	Unid	Alho porro
½	Unid	Tomate maduro
Pouco	Maço	Salsa crespa
½	Unid	Limão siciliano
Aprox. 350	Gramas	Batata inglesa
Pouco	Lt	Leite

Modo de preparo:

Lavar a *vieira* e separar da concha. Reservar os *moluscos.*

Ferver uma concha em água, esfregar para limpar e reservar para decoração.

Lavar o *escargot* (se estiver com a concha deverá cozinhar em um caldo de legumes e depois tirar a carne) e reservar.

Prepara um purê com a batata Inglesa e temperar com sal, pimenta de reino e um pouco de nata ou manteiga.

Cortar a cenoura e o alho porro em *julienne,* branquear e reservar.

Preparar tomate *concassé.*

Cortar a salsa crespa bem fina.

Preparação do prato

Fritar as *vieiras* em fogo baixo por três minutos, reservar.

Na mesma panela refogar o *escargot* com alho amassado, acrescentar julienne e o tomate concassé e temperar com limão, salsa, sal e pimenta.

Preparar o purê morno no meio do prato com saco de confeiteiro.

Posicionar a concha da Vieira sobre o purê.

Rechear a concha com a mistura de escargot e decorar o prato com a vieira frita, salsa crespa e uma fatia de limão siciliano. Aproveite o azeite e o suco da frigideira para o molho (talvez acrescentar mais um pouco de azeite na frigideira para aproveitar o sabor).

Notas :

www.cliqueapostilas.com.br

Cassoulet Toulouse (Feijoada francesa)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
200	Gramas	Feijão branco (deixar de molho)
1	Talo fino	Tomilho fresco
½	Unidade	Cenoura média
½	Unidade	Cebola média
100	Gramas	Bacon defumado
100	Gramas	Carne suíno (de preferência pescoço desossado)
1	Unidade	Confit de sobrecoxa de pato
1	Unidade	Tomate maduro
3	Unidade	Alho
1	Unidade	Bouquet garni (ramos de salsa, ramos de orégano e ramos de tomilho, folhas de louro)
Pouco	Unidade	Cravo e louro
Qb	Gramas	Banha
Aprox. 150	Ml	Vinho tinto seco
2	Unidade	Pão branco fatiado
Aprox. 500	Ml	Caldo de carne
Pouco (100 – 150 gramas)	Gramas	Lingüiça de Blumenau
		Tempero básico

Modo de preparo:

Preparar o feijão em água pelo menos 24h antes da preparação do prato. (Verifique a qualidade do feijão!)

Numa panela média refogue o alho inteiro em pouca banha e acrescente o feijão com a água.

Numa outra frigideira fritar em fogo baixo o bacon, a cebola e a cenoura cortados em cubos no tamanho do mirepoix, até dourar e acrescentar no feijão.

Na mesma frigideira (aproveitar a própria gordura do bacon) fritar a carne suína cortada em cubos um pouco maiores até dourar, acrescentar um pouco de tomilho e o tomate concassé. Refogar tudo em fogo baixo e acrescentar o vinho tinto. Reduzir um pouco e acrescentar ao feijão. (Depende do tamanho da frigideira aconselho cozinhar este processo em duas etapas).

Acrescentar ao feijão o confit de pato, o caldo de carne, um cravo, uma folha de louro e o bouquet garni e deixar cozinhar por aproximadamente 30 min (até o feijão ficar cozido).

Acrescentar água se necessário.

Para finalizar verificar o tempero e a consistência. Caso esteja muito líquido acrescentar um pouco pão moído para ganhar mais liga.

Notas:

www.cliqueapostilas.com.br

Pommes gaufrettes (Batatas fritas para decorar e comer com o queijo de cabra o a feijoada)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
1	Unid	Batata inglesa
200	Gramas	Óleo para fritar, também pode ser gordura vegetal.
Pouco		Tempero básico como sal, pimenta do reino e páprica doce

Modo de preparo:

Cortar a batata numa mandolina virando a batata em cada corte.

Lavar bem a batata na água para tirar o amido, secar com papel toalha e fritar no óleo até dourar.

Nota:





Quenelles de chèvre frais trufé (Queijo de cabre com trufa preta)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
50	Gramas	Queijo de cabra fresco e cremoso
Qb	Gramas	Trufa negra
Pouco		Óleo de trufa branca
Qb	Ml	Nata fresco (33 % Gordura)
1	Ramos	Salsa crespa fresca
Pouco		Sal, pimenta-do-reino.

Modo de preparo:

Misturar o queijo com um pouco de óleo de trufa até ficar com consistência cremosa.

Acrescentar no queijo a trufa cortada em brunoise, temperada com sal e pimenta.

Bater um pouco (no max 50 ml) de nata fresca e acrescentar levemente na mistura.

Reservar na geladeira até servir.

Nota:

www.cliqueapostilas.com.br

Creme catalane (Pudim de leite)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
180	Gramas	Açúcar
4	Unid	Gemas de ovo
20	Gramas	Maizena
1	Colher de sopa	Canela em pó
50	Ml	Leite integral
¼	Unid	Laranja
¼	Unid	Limão siciliano

Modo de preparo:

Bata 150 gramas do açúcar com as gemas até de uma consistência de uma espuma. Junte o amido, a canela em pó, o leite e a raspa da casca do limão e da laranja.

Aqueça o creme lentamente, mexendo sempre por cerca de 6-7 minutos, até engrossar.

Retire do forno e reparta o creme por 4 formas de ramekin, resistentes ao fogo.

Cobrir com filme plástico e deixar esfriar na geladeira.

Para apresentar espalhar o restante açúcar por cima do creme pouco antes de servir. Coloque as formas debaixo do salamandra previamente aquecido até que o açúcar começar a caramelizar. (para isto o salamandra precisar ser bem quente, talvez seja melhor usar um maçarico para pequenas quantidades)

Sirva imediatamente.

Nota:



www.cliqueapostilas.com.br

Receitas do terceiro dia

Tarte saviésanne (Torta com massa folhada)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
500	Gramas	Massa folhada
Aprox. 80	Gramas	Batata inglesa
200	Gramas	Bacon defumado
1	Unid	Alho porro
200	Gramas	Queijo raclete (parecido gouda)
1	Unid	Ovo
Pouco		Noz-moscada
Qb	Gramas	Manteiga
10	Ml	Nata fresco

Modo de preparo :

Abrir a metade da massa folhada com uma espessura de 3 mm.

Untar com manteiga uma forma de 20 cm de diâmetro.

Posicionar a massa folhada na forma untada como o fundo.

Preparar a primeira camada: Lavar e descascar a batata, cortar em fatias bem finas, temperar com sal e noz moscada e posicionar sobre a massa folhada.

Preparar a segunda camada: Cortar o bacon em brunoise e fritar até que fique crocantes e adicionar o alho porro cortado em rodelas finas. Refogar por alguns minutos e acrescentar a mistura sobre as batatas, para encher a forma.

Preparar a terceira e última camada: Adicionar o queijo raclete cortado em fatias finas sobre a mistura.

Molhar um pouco as bordas de massa folhada com água e finalizar com uma tampa de massa folhada sobrando.

Misturar o ovo com nata e pincelar sobre a massa folhada.

Decore a massa tampa de folhada com um garfo.

Com um pequeno anel faça um círculo no centro da massa folhada e retire este pedaço de massa, para que o ar possa sair na hora do cozimento como uma chaminé.

Assar em 180º C por aproximadamente 30 min.

Servir quente.

Nota:

www.cliqueapostilas.com.br

Boeuf bourgignone (Carne de panela com vinho tinto)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
Aprox. 500	Gramas	Carne bovina magra (preferência coxão mole ou alcatra)
Qb	Ml	Óleo para fritar
1	Unid	Cebola média
1	Unid	Cenoura média
2	Talos	Salsão
1	Unid	Alho porro
500	Ml	Vinho tinto seco (preferência da Borgonha – Pinot noir, também pode ser um bom Marcos James, por exemplo).
1	Folha	Louro
1	Ramo	Tomilho fresco
1	Dose	Conhaque de boa qualidade
¼	Maço	Salsa lisa
8	Unid	Echalote (Cebola pequena – é mais doce do que a normal)
100	Gramas	Cogumelos (paris) frescos
Qb	Gramas	Manteiga sem sal
100	Gramas	Bacon defumado

Modo de preparo:

Descascar o echalote e cortar o bacon em cubos de 1 – 2 cm.

Dourar ambos em fogo baixo, aproveitar a própria gordura do bacon. Reservar.

Na mesma frigideira fritar em fogo baixo a carne cortada em cubos de 2 – 3 cm, juntar o mirepoix (cebola, cenoura e salsão) e continuar fritando.

Acrescentar uma folha de louro e um talo de tomilho fresco.

Adicionar o conhaque e flambar a mistura.

Em seguida adicionar o vinho e se necessário um pouco de água para cobrir. Ferver lentamente por 45 minutos até uma hora numa panela de pressão.



Cortar o champignon em quatro e refogar lentamente na manteiga crocantes.

ara finalizar este prato tradicional, acrescentar o bacon, o champignon e o echalote na carne.

Temperar com salsa, sal e pimenta e verifique a consistência.

Nota:

www.cliqueapostilas.com.br

Gratin dauphinoise (Batata assada para acompanhar)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
4	Unid	Batata inglesa
2	Dentes	Alho
20	Gramas	Manteiga
Aprox. 150	Ml	Leite integral
Aprox. 150	Ml	Nata fresca (33 % gordura)
Pouco		Sal e pimenta-do-reino e noz-moscada

Modo de preparo:

Lavar as batatas, descascar e cortar em fatias finas de 2 até 3 mm.

Preparar uma forma de porcelana, passando um dente de alho cortado ao meio para aromatizar e untar com manteiga.

Faça camadas de batatas sobre a forma, temperar com sal e pimenta. Para finalizar cobrir com o leite e a nata.

Assar por aproximadamente 30 – 45 min em 160º C. Se a batata parece para queimar cobrir com filme alumínio.

Nota:



www.cliqueapostilas.com.br

Gateau à la cannelle (Bolo de canela)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
3	Unid	Gemas de ovo
120	Gramas	Açúcar
125	ML	Leite integral
1	Colher chá raso	Fermento em pó
200	Gramas	Bisquit champanhe ralado
2	Colheres de sopa	Canela em pó
200	Gramas	Amêndoa triturada
1	Unid	Limão siciliano – ½ casca ralado
Pouco		Essência de limão
Pouco	Maço	Hortelã fresca para decoração
125	ML	Nata fresca (para creme chantilly)

Modo de preparo:

Bater bem as gemas com açúcar até ficar branco. Adicionar lentamente a nata e leite.

Aos poucos juntar um a um os outros ingredientes na ordem da lista acima, com exceção da hortelã.

Untar 8 formas de ramekin com manteiga e uma mistura de canela em pó e farinha de trigo e adicionar a mistura.

Assar por aproximadamente 10 min em 180º C.

Apresentar num prato pequeno e decorar com hortelã e açúcar de confeiteiro. Servir morna com um pouco creme de chantilly doce.

Nota:

www.cliqueapostilas.com.br

Receitas do quarto dia

Ris de veau em chapelure (Timo frito)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
Aprox. 300	Gramas	Timo (glândula existente na garganta do animal jovem) – ***ris de veau***
100	Gramas	Farinha de trigo
1	Unid	Ovo
100	Gramas	Farinha de rosca
200	Ml	Óleo para fritar (também pode ser gordura vegetal)
¼	Unid	Repolho branco
100	Ml	Creme de leite
200	Ml	Vinho branco demi - seco
Qb	Gramas	Manteiga sem sal (molho)
1	Unid	Limão siciliano
Pouco		Sal pimenta do reino
Pouco	Maço	Salsa fresca para decoração

Modo de preparo:

Lavar bem o timo e reservar em água fria e levar ao fogão para cozinhar.

Quando ferver dar um choque térmico lavando o timo em água fria.

Levar novamente ao fogão para cozinhar por mais 15 até 20 min.

Resfriar, cortar em pedaços menores (aprox. 30 gr), temperar com sal e pimenta e preparar para a milanesa (Farinha, ovo e farinha de rosca).

Fritar em fogo baixo em óleo até dourar. Reservar.

Para acompanhar este prato, cortar o repolho em chiffonade, refogar com pouca manteiga em fogo baixo e finalizar com creme de leite e vinho branco demi-seco.

Temperar com um pouco suco de limão, sal e pimenta.

Finalização: Posicionar o repolho ao meio do prato e decorar com o timo frito e com fatias de limão siciliano.

Nota:



www.cliqueapostilas.com.br

Filé de truite en papilote (Truta cozido em papel)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
2	Folhas	Papel de manteiga (40 cm X 25 cm)
1	Unid	Truta inteira
1	Unid	Limão siciliano
Pouco		Sal e pimenta do reino
400	Gramas	Espinafre fresco
Qb	Ml	Azeite

Modo de preparo:

Lavar a truta, limpar e filetar. Reservar.

Lavar as folhas do espinafre, branquear, escorrer (quase espremendo), depois temperar com sal e pimenta posicionar a metade num papel de manteiga, no centro, acrescentar um pouco de duxelles e por cima 1 filé de truta temperado com sal e limão, cortado em dois pedaços.

Dobrar ao meio o papel manteiga e fechar no estilo papilote.

Assar no forno aproximadamente de 5 a 10 minutos em 160º C.

Servir quente no papel.

Notas:

Duxelles :

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
150	Gramas	Champignon (paris) fresco
1	Unid	Cebola média
¼	Maço	Salsa fresca
Pouco	Ml	Azeite para fritar

Modo de preparo:

Cortar os ingredientes em brunoise e refogar em fogo baixo no azeite até secar. Este processo pode levar até 15 minutos. Importante não queimar o champignon.

Nota:

www.cliqueapostilas.com.br

Coq au vin (Galinhada em vinho tinto)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
1	Unid	Galeto
Aprox. 500	Ml	Vinho tinto demi seco, de boa qualidade.
Aprox. 500	Ml	Água ou caldo de frango
4	Unid	Echalote
Aprox. 150	Gramas	Champignon (paris) fresco
150	Gramas	Bacon defumado
1	Colher sopa	Extrato de tomate
1	Doses	Conhaque de boa qualidade
3	Dentes	Alho
1	Unid	Cenoura
1	Talo	Salsão
1	Colher chá	Farinha de trigo
Qb	Ltr	Óleo

Modo de preparo:

Cortar o galeto (com ossos e sem pele) em 8 pedaços, passar na farinha de trigo e fritar com um pouco de óleo em fogo baixo numa panela media até ficar crocantes. Tirar e reservar.

Na mesma panela, aproveitando a própria gordura, refogar o bacon, cortado em cubos de 2 cm e o echalote. Reservar para a finalização.

Na mesma panela continua fritando o mirepoix (cenoura e salsão) e em seguida acrescentar o alho.

Adicionar uma pequena colher de chá de farinha de trigo e criar um processo de roux. Depois acrescentar o extrato de tomate e flambar com conhaque. Apagar as chamas com todo o vinho tinto.

Adicionar os pedaços do galeto e cobrir com água ou caldo de frango, ferver lentamente por uma hora.

Verificar a consistência e o sabor. Para finalizar o prato misturar com o bacon, o echalote e o champignon, temperar com salsa e decorar com as bolinhas de batata.

Nota:

Pommes parisienne (Bolinhos de batatas)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
2	Unid	Batata inglesa
Qb	Gramas	Manteiga clarificada
Pouco	Maço	Salsa fresca

Modo de preparo:

Lavar as batatas, descascar e cortar em formas de bolinhas.

Branquear e esfriar.

Refogar na manteiga clarificada e temperar com salsa e sal.

Nota:

www.cliqueapostilas.com.br

Tarte aux poires et au chocolat (Torta de perâ e chocolate)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
2	Unid	Pêra
Aprox. 500	Ml	Água
50	Ml	Vinho branco de boa qualidade
100	Gramas	Açúcar
1	Unid	Limão siciliano
½	Unid	Fava de baunilha
250	Gramas	Chocolate amargo
250	Gramas	Nata fresco (para chantilly)
20	Gramas	Manteiga sem sal

Modo de preparo:

Lavar e descascar a pêra e cortar pela metade.

Branquear em água, vinho branco, limão siciliano, açúcar e fava de baunilha por aproximadamente 20 minutos em fogo baixo.

Tirar as pêras, deixar resfriar e cortar em tiras finas, guardar na geladeira para finalização.

Preparar a massa de açúcar (receita abaixo), abrir e posicionar numa forma untada com manteiga e farinha de trigo, de preferência de Teflon de 18 diâmetros. Furar cuidadosamente com um garfo e pré-cozinhar a massa no forno (160º C / 15 min, recheado com papel manteiga e feijão para não crescer). Depois deixar resfriar a forma um pouco.

Adicionar 50 g de chocolate derretido no fundo da forma. Preparar um camada de pêra sobre o chocolate.

Rechear com ganache de chocolate: Para isto derreter o resto do chocolate cortado em cubos e misturar com nata fresco e 20 gramas de manteiga até obter uma massa homogenia.

Adicionar a manteiga e cobrir a pêra.

Esfriar e servir.

Nota:

Massa de açúcar:

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
400	Gramas	Farinha de trigo
150	Gramas	Manteiga sem sal
130	Gramas	Açúcar de confeiteiro
1	Unid	Gema de ovo
1	Pitada	Sal
2	Colher sopa	Leite integral

Modo de preparo:

Juntar rapidamente (Glúten!) todos os ingredientes e cobrir com filme plástico, deixar descansar por 30-40 min.

Notas:

www.cliqueapostilas.com.br

Receitas do quinto dia

Soupe dorée aux saveurs océanes (Sopa de fruto do mar)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
6	Unid	Berbigão com casca (lavar em bastante água)
4	Unid	Mexilhão com casca
2	Unid	Lagostim
1	Unid	Lula fresca média
Qb	Ltr	Azeite de oliva
250	Ml	Vinho branco demi seco
Aprox. 800	Ml	Caldo de peixe
Pouco	Colher chá	Curry em pó
Pouco		Açafrão original
Qb	Gramas	Manteiga sem sal
1	Unid	Alho porro
¼	Maço	Cebolete fino
Pouco		Sal e pimenta do reino

Modo de preparo:

Lavar e escovar todos os mexilhões, berbigões, os lagostins e a lula.

Limpar os mexilhões e berbigões (tirar também as barbas), abrir os rabos dos lagostins e cortar a lula em rodelas finas.

Aquecer um pouco de azeite numa panela, adicionar todos os mexilhões e berbigões, acrescentar o vinho branco e 500 ml caldo de peixe.

Temperar com sal e tampar. Cozinhar por 4 - 6 min.

Retirar todos os mexilhões e berbigões e separar os moluscos da concha e reservar (reservar alguns nas conchas para decoração).

Desprezar todos os mexilhões e berbigões que não abrirem. (vou explicar!)

Peneirar o caldo com uma étamine (cross hatch) ou com um coador de trama bem fina. Temperar o caldo com uma ½ de colher de curry e um pouco de açafrão original.

Temperar com sal e pimenta do reino e reservar.

Branquear o lagostim separadamente em um pouco de caldo de peixe por 5 min, retirar e separar a carne do rabo, reservar no próprio caldo. (reservar a cabeça para decoração – o caldo praticamente não vai ser mais usado depois).

Finalização: Adicionar o alho porro, cortado em julienne e a lula no caldo de peixe temperado com curry e açafrão e escalfar abaixo da ebulição de 90º C. (Cuidado para não ferver!)

Em seguida adicionar todos os mexilhões e os lagostins.

Verifique o tempero e adicionar um pouco com cebolete.

Se necessário adicionar um pouco mais de caldo de peixe.

Apresentar a sopa pronta num prato fundo com conchas de mexilhão e a cabeça do lagostim.

www.cliqueapostilas.com.br

Gebelotte de lapin au serpolet (Cozido de coelho)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
1	Unid	Coelho pequeno inteiro (aprox. 1 kg)
40 – 50	Gramas	Farinha de trigo
40	Gramas	Manteiga sem sal
1	Unid	Cenoura média
1	Talo	Salsão
2	Unid	Echalote
1	Colher sopa	Extrato de tomate
1	Ramo	Tomilho fresco
Aprox. 200	Ml	Vinho branco demi seco de boa qualidade
Aprox. 400	Ml	Caldo de carne
		Sal e pimenta do reino

Modo de preparo:

Limpar e cortar o coelho em 5 pedaços. Usar somente os pernis. Cortar-los em 8 pedaços. Secar, temperar com sal e pimenta e passar na farinha de trigo. Depois dourar na manteiga numa panela.

Cortar a cenoura, o salsão e echalote em mirepoix e adicionar no coelho.

Refogar tudo junto até ficar bem dourado.

Adicionar extrato de tomate e refogar até perder a cor vermelha.

Acrescentar o tomilho, o vinho branco e o caldo de carne.

Não tampa e deixar ferver em fogo baixo por 30 minutos.

Se necessário acrescentar um pouco de água ou caldo.

Peneirar tudo e reservar a carne e os legumes.

Reduzir o molho até a consistência desejada, tipo líquido espessos.

Misturar novamente com a carne e os legumes.

Temperar com sal e pimenta se necessário.

Nota:

www.cliqueapostilas.com.br

Petit Gateau à la vanille (Bolo de chocolate com sorvete de baunilha)

Quantidade:	Unidade:	Ingredientes:
150	Gramas	Chocolate meio amargo
125	Gramas	Manteiga
40	Gramas	Xarope de açúcar (ou mel)
5	Unid	Ovo
65	Gramas	Açúcar
Pouco		Essência de baunilha
40	Gramas	Farinha de trigo
Pouc	Gramas	Manteiga para untar as formas
Pouco	Gramas	Cacau em pó

Modo de preparo:

Pré-aquecer o forno à 220ºC (alto). Untar 8 formas com um pouco de manteiga e cacau em pó.

1) Numa tigela (bowl), adicionar o chocolate picado, a manteiga e o xarope de açúcar.

Levar ao fogo em banho-maria até derreter e misturar bem.

2) Em outra tigela (bowl), misture 3 ovos inteiros, 2 gemas e o açúcar. Aquecer em banho-maria, misturar bem com uma espátula até a temperatura de 55ºC.

3) Adicionar a primeira mistura com a segunda e em seguida acrescentar a essência de baunilha e a farinha de trigo. Misturar lentamente até obter uma massa homogênea. Depois deixar descansar a massa por 10 minutos.

Preencher as fôrmas com a mistura.

Levar ao forno pré-aquecido a 220º C por 4 a 5 minutos.

Retirar o petit gâteau do forno, reservar por 1 minuto e desenforma.

Servir quente com sorvete de baunilha.

Nota:

Preparar uma variação de sobremesas:

Petit Gateau, Tarte aux poires et au chocolat avec glacê de vanille.

Bon apetitt !!!!!

www.cliqueapostilas.com.br

Dicionário da cozinha

Al- Dente - Quando a massa já esta cozida, mas ainda resiste ao dente.

Alourar - Cozinhar alimentos inteiros ou em bocados com pouca gordura, no forno, na grelha ou na frigideira.

Amolecer - Adicionar um liquido geralmente quente a certos alimentos secos com o fim de torná-los mais macios. Exemplo: pão, passas, etc.

Apagar - Juntar um liquido à gordura ainda quente em que foram alourados ou fritos certos alimentos, diluídos os resíduos do fundo do recipiente.

Apurar - Deixar ferver destapado durante mais ou menos tempo com o fim de reduzir o liquido e concentrar os sabores.

Areada (em areia) - Trabalhar farinha com margarina, de modo que a margarina seja dividida em pequenas partículas separadas por farinha, com o fim de tornar a massa quebradiça.

Arrepiar - Esfregar um peixe com sal no sentido oposto ao das escamas com o fim de torná-lo mais rijo.

Assar - Cozer carne, caça ou aves em forno bem quente depois de protegidos com margarina. A meio da assadura são geralmente regados com um liquido (vinho) e o calor e reduzido.

Atar - Para evitar que as aves e peças de carne se deformem, durante a cozedura, atam-se com uma guita forte.

Bacon - Toucinho do peito fumado. Utiliza-se como tempero. Às vezes, para lhes retirar o sal, é fervido em água durante alguns minutos.

Banho-maria - Colocar um alimento dentro de um recipiente que por sua vez é introduzido noutro contendo água a ferver.

***Bardear* -** Envolver um alimento numa fatia de toucinho com o fim de torná-lo mais suculento.

Bater - Agitar um alimento - natas, claras de ovo - com - com o fim de introduzir ar, aumentando-lhes o volume.

***Beignet* -** Alimentos de pequena dimensões já cozinhado (exceção para os frutos, que são crus) envolvidos num *polme* e frito.

***Beurre-manié* -** Mistura homogênea de margarina e de farinha em partes iguais. Serve para ligar e espessar molhos.

Boneca - Introduzir numa gaze ou num pano fino substancias aromáticas, atar para não deixar escapar e mergulhar num liquido com o fim de aromatizar.

***Bouchées* -** Caixinha de massa folhada. Estende-se a massa com 1 cm de espessura, corta-se com um corta-massas redondo, marcar uma tampa com um corta-massa menor. Cozer em forno quente. Retirar a tampa e rechear.

Branquear - Introduzir um alimento em água a ferver, deixar ferver mais ou menos tempo conforme a receita. Escorrer e passar imediatamente por água fria corrente. Serve para moderar o sabor forte de certos alimentos e evitar alteração da cor.

Canapé - Cortar uma fatia de pão com 0,5 cm de espessura, aparar as côdeas e torrar ligeiramente no forno ou alourar com margarina.

Caramelizar - Adicionar um pouco de açúcar a um alimento e deixar ganhar cor cozinhado sobre lume brando.

Caramelo - Deitar o açúcar num recipiente pequeno, salpicar com água e levar ao lume deixando tomar cor. Juntar alguns pingos de sumo de limão.

www.cliqueapostilas.com.br

Castelo - Claras batidas. Juntar uns grãos de sal. Bater, começando por uma velocidade moderada, aumentando-a à medida que espessam. As claras não podem ter qualquer partícula de gordura nem gema.

***Chantilly* -** Bater as natas bem geladas. Juntar o açúcar (1 colher para 1 dl) e bater até ter um preparado espesso. Não bater demais para evitar que talhe.

Cheiros (ramos de) - Ramo de ervas aromáticas constituído por salsa, louro, tomilho ou aipo. O ramo de cheiros é retirado depois de cozinhado e pronto.

Clarificar - Purificar um caldo. Passar o caldo por um passador, desengordurar e levar ao lume. Juntar claras de ovo em espuma, agitar, deixar cozer as claras e passar o caldo por um pano molhado.

Coar - Passar um liquido através de um passador de pano, separando as partes sólidas do liquido.

***Coque (à la)* -** Introduzir um ovo em água a ferver e deixar cozer 3 minutos. A clara fica coagulada e a gema liquida.
Cozer - Cozer um alimento num liquido a ferver (geralmente água) à temperatura de 100ºC.
Cozer em vapor - Cozer alimentos sobre o vapor provocado por um liquido a ferver.

***Creoula (à)* -** Arroz cozido em água e sal. Introduzir o arroz em água abundante a ferver e temperar com sal. Deixar cozer 12 a 15 minutos. Escorrer e passar por água fria. Escorrer bem e levar ao forno com sal fino e manteiga clarificado.

Demolhar - Cobrir um alimento com água fria ou quente para o reidratar, ou retirar o excesso de sal ou de açúcar, por exemplo frutas cristalizadas.

Desenformar - Retirar o bolo ou pudim da forma.

Desengordurar - Retirar o excesso de gordura que vem à superfície de um caldo, suco ou molho. Deixar arrefecer o preparado e retirar a gordura com um a colher.

Diluir os sucos - Saltar os resíduos que ficam agarrados ao recipiente esfregando o fundo com uma espátula de madeira a dissolvê-los num liquido que se adiciona. Tem o fim de dar sabor e cor ao molho.
Encolher - Reduzir o grande volume das verduras ao introduzi-las escorridas num tacho sobre lume forte.

Escaldar - Passar um alimento rapidamente por água muito quente para o pelar ou tornar mais macio.

Escalfar - Introduzir alimentos em água a ferver suavemente. Os frutos introduzem-se num xarope fraco de água e açúcar.

Escamar - Retirar as escamas a um peixe, saltando-as no sentido contrario, com uma faca ou utensílio especial para o efeito.

Escorrer - Deitar os alimentos num passador para lhes retirar o excesso de água.

Escumar - Retirar com uma escumadeira a espuma que se forma à superfície do caldo durante a cozedura em água. Por exemplo carne. Tem o fim de tornar o liquido mais claro.

Esparregado - Cozer espinafres ou nabiças. Reduzir a puré ou cortar finamente. Levar ao lume com alho, azeite e um pouco de farinha ou juntar a molho *béchamel*.

Estalar ou puxar - Alourar um alimento rapidamente numa gordura quente e sobre lume forte com o fim de criar uma crosta em toda a superfície, impedindo os sucos de se escaparem.

Estufar - Cozer um alimento muito suavemente, inteiros ou em bocados, nos seus próprios sucos e nos sucos de outros alimentos que lhe servem de tempero.
Evaporar - Deixar sair o vapor obtido

Filetar - Tirar as espinhas e a pele ao peixe já amanhado e cortá-lo em fatias.

***Flambar* (flamejar) -** Regar um alimento quente com uma bebida alcoólica, e puxa-lhe o fogo. Deixar arder, agitando, até a chama se apagar. Faz-se para acentuar o paladar de um alimento.

www.cliqueapostilas.com.br

Flan **-** Misturar leite ou natas com ovos (1 ovo para 1 dl), juntar ou não outros alimentos e levar a cozer no forno ou em banho-maria.

Fritar - Cozer um alimento numa gordura bem quente. A quantidade de gordura depende do efeito que se deseja obter. A fritura na frigideira faz-se com uma pequena quantidade de margarina e processa-se destapada; a fritura por imersão faz-se em óleo e tem que ter uma profundidade de 8 cm.

Gelatina - Pôr de molho em água fria, escorrer e juntar a um preparado ou derreter em lume brando com uma colher de água.

Gelificar - Coagular um liquido com a ajuda de um produto aglutinante, como por exemplo gelatina.

Glacear **-** Revestir os alimentos com ligeira camada brilhante, por exemplo *glacé*.

Gratinar - Cobrir os alimentos geralmente já cozidos com molho. Espalhar por cima queijo ralado ou pão ralado e levar a forno forte (prateleira superior do forno) e deixar ganhar crosta.

Grelhar - Pincelar um alimento com margarina e expor a calor forte (lume de brasa, chapa incandescente ou infravermelhos).

Guisar - Saltear em margarina um alimento cortado em bocados juntar legumes e um liquido (água, caldo ou vinho) e deixar cozer suavemente.

Infusão - Escaldar um alimento ou substancia vegetal com água a ferver (chá, café, casca de limão, etc.).

Juliana - Cortar alimento em tirinhas. Pode fazer-se com uma faca bem afiada ou com a ajuda de utensílios manuais ou eléctricos concebidos para esse fim.

Lardear - Introduzir tirinhas de toucinho na carne, com a ajuda de uma agulha especial, para a tornar menos seca.

Levedar - Fazer crescer uma massa com a ajuda de fermento de padeiro ou levedura seca. As massas devem levedar em local aquecido e ao abrigo de correntes de ar e levedam melhor se juntar um pouco de açúcar ao fermento.

Ligar - Espessar um liquido com a ajuda de fécula, maisena, farinha, ovos ou gelatina.

Marinar - Regar um alimento com uma preparação constituída por vinho vinagre ou suma de limão a que se juntam ervas aromáticas, cebolas, alho, cenouras, etc..Deixar assim algum tempo. Tem como finalidade tornar o alimento mais saboroso. As carnes ficam mais tenras marinadas.

Merengue - Massa de claras batidas com açúcar. Pode fazer-se em banho-maria ou a frio. A cozedura faz-se em forno muito brando (100ºC) e é muito prolongada.

Meunier (à la) **-** Preparado que se aplica a peixes pequenos, chatos ou em postas. Passar por farinha e fritar em margarina. Regar com suma de limão e polvilhar com salsa picada.

Nozinha - Pequena quantidade de margarina (aprox. 1 colher de café).

Panar - Passar um alimento por ovo e pão ralado e fritar.
Alimentos muitos húmidos, devem ser primeiro passados por farinha.
Papelote (em) - Quadrado ou rectângulo de papel vegetal ou folha de alumínio.

Colocar o alimento e os condimentos sobre papelote, dobrar, em embrulho e cozinhar no forno ou sobre brasas. Pode ser aberto na mesa ou antes de servir.

Passar - Cozer mais ou menos uma carne conforme o efeito pretendido.

Paupiette **-** Filete de carne que se barra com uma pasta ou se recheia. Enrola-se, prende-se com uma guita ou palito e estufa-se.

Peneirar - Passar por passador farinha, açúcar ou outros ingredientes secos para arejar e desfazer os torrões.

www.cliqueapostilas.com.br

***Pilaf* -** Maneira de cozinhar o arroz. Frita-se o arroz em margarina ou num refogado até os grãos se tornarem translúcidos. Rega-se com um liquido quente (água ou caldo, o dobro do volume do arroz) e deixa-se cozer.

***Polme* -** Massa liquida em que se envolvem alimentos de pequenas dimensões que se fritam. Dissolve-se farinha em água ou leite e pode, ou não, levar ovos.

Pronto a cozinhar - No caso do peixe, significa o mesmo que amanhado ou seja peixe que está limpo de escamas, vísceras, guelras, por vezes a pele e a cabeça, eventualmente já se encontra em postas ou filetes.

Puré (reduzir a) - Desfazer os alimentos, até se tornarem numa massa, com a ajuda de uma varinha, de um Robert culinário, de um almofariz ou um *passe-vite*.

Puxar Introduzir um alimento num recipiente baixo e de boca larga onde se encontra uma pequena porção de margarina bem quente. Deixar alourar e ganhar crosta e um do lados, virar e deixar alourar rapidamente do outro lado.

Faz-se para não endurecer o alimento não deixando escapar os sucos.

Ramo de cheiros - Raminho de ervas aromáticas, especiarias e outros condimentos. Entre nós é geralmente constituído por salsa, louro e alho.

Reduzir - Ferver um liquido ou um molho destapado, com o fim de reduzir a quantidade de humidade. Faz-se para espessar um molho ou concentrar o sabor de uma preparação.

Refogado - Cebola picada cozinhada mais ou menos tempo em margarina.

Refrescar - Regar ou borrifar um cozinhado quente com um liquido (vinho) frio.

Regar - Deitar regularmente sobre a carne os seus próprios sucos ou líquidos para evitar que sequem durante a cozedura.

Revolver - Mexer cuidadosamente os alimentos com a ajuda de uma espátula ou uma colher de pau com o fim de os arejar e lhes mudar a posição.

***Roux* -** Farinha cozinha em manteiga para ligar um liquido. Base do molho *béchamel* do *suflê ou Velouté*, por exemplo.

Saltear - Deitar um pouco de margarina numa frigideira, introduzir o alimento e deixar alourar sobre lume forte. Juntar mais margarina, reduzir o calor e deixar cozer mais ou menos tempo prolongadamente conforme o gosto ou a receita.

Suar - Provocar vapor num alimento ou numa mistura de alimentos sem liquido, sobre lume forte.

Trinchar - Cortar as peças de carne já cozinhadas de forma harmoniosa com vista ao seu serviço de mesa.

Untar - Barrar formas ou tabuleiros com margarina para evitar que os alimentos se agarrem aos utensílios.

Vidrado - Diz-se das cascas dos citrinos (laranja, limão, etc.) sem qualquer partícula branca.

Vinagrete - Molho utilizado geralmente para temperar saladas. Mistura-se 3 partes de azeite ou óleo com uma parte de vinagre, 1 colher de café de sal fino e um apitada de pimenta. Agitar antes de usar. Pode ser em grande quantidade e guardar fora do frigorifico.

Vinha-d'alhos - Marinada à portuguesa. Misturar vinho branco ou tinto, verde ou maduro com um pouco de vinagre, alho, louro, sal e pimenta. Serve para temperar carne, Caça, aves e coelho.

Xarope - O mesmo que calda. Dissolve-se o açúcar em 1/3 do seu peso em água e deixa-se ferver, sem mexer, ate ter a densidade desejada.

www.cliqueapostilas.com.br

Bibliografia

Internet:

www.frankreich-info.de/.../ datenbank/index.php3

www.wikepédia.pt

www.wikepédia.fr

www.google.de

www.geocitis.de

www.wikepédia.pt

www.revistaondecomer.com.br

www.terra.com.br

www.uol.com.br

http://guia4rodas.abril.com.br/

www.basilico.com.br

www.universia.com.br

www.sp.senac.br

www.veja.com.br

www.santacatarinaturismo.com.br

Livros:

FRANCO, A. **De Caçador a Gourmet**. **Uma História da Gastronomia**, 3ª ed. São Paulo: Senac, 2004.

GOMENSORO, M. L. Pequeno Dicionário de Gastronomia. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

PAULI, P. – **Lehrbuch der Köche**. 11ª ed. Suiça: Philip Pauli, 1992.

WRIGHT, J. TREUILLE, E. **Lê Cordon Bleu. Todas as técnicas culinárias. Mais de 200 receitas básicas da mais famosa escola de culinária do mundo.** 2ª ed. São Paulo: Marco Zero, 2000.

KOCH, Ivan **Vocabulário de Alimentismo**. 2002 – Curitiba

DÜTSCH, IRMA **Espirit de Cuisine**. 1998 - Suiça

GRÜNER UND METZ **Der junge Koch** 2000 Alemanha

ESCOFFIER, AUGUSTE **Le Guide Culinaire**. Tradução francês – Inglês 2003 Inglaterra

BELLHANSEN, F **Eurodélices – Europas Meisterköche, à mesa com os chefes europeus. Entradas, Pratos Principais e Sobremesas**, 2004 Tandem Verlag GmbH

KÖNNEMANN, L. **CULINÀRIA – Especialidades Europeias**, 2001 para a edição portuguesa: Könnemann Verlagsgesellschaft mbH

www.cliqueapostilas.com.br

O chefe

1976

Nascido na região da Vestefália, no oeste da Alemanha, Heiko Grabolle cresceu num pequeno vilarejo de cerca de mil habitantes. Lá o jovem alemão aprendeu a respeitar a natureza e a típica gastronomia germânica, porém a curiosidade por outros mundos e o desejo de buscar novas experiências o levaram mais longe.



Em seu primeiro estágio, no requintado restaurante Alter Wartesaal, em que então também trabalhava seu irmão mais velho como chefe, ele se apaixonou pelos aromas da cozinha profissional e, logo depois da conclusão do segundo grau, mudou-se para a cidade de Colônia.



1993

Inspirado pelo aroma das ervas da cozinha, Heiko foi estudar na escola profissional para chefes Fischbacherberg e voltou a trabalhar no restaurante Alter Wartesaal, no centro de Colônia. Durante seus três anos de formação, destacou-se por seu comportamento perante superiores e colegas.



1997

As Forças Armadas da Alemanha chamaram o chefe recém-formado para servir ao seu país. Heiko tinha o sonho de servir como militar num navio da marinha, porém acaba por ser enviado para a aeronáutica, onde suas referências profissionais o levam a servir como chefe de cozinha no porto de apoio da OTAN em Decimomannu, em Sardenha, na Itália. Além de conhecer a língua e cultura do país, Heiko então descobriu a autêntica cozinha italiana.

1998

Ao fim do serviço militar, voltou para a cidade da Colônia, na Alemanha, para trabalhar no hotel cinco estrelas Hyatt Regancy. Sob o comando dos chefes Markus Mathysek e Thomas Bähner, que então lideravam o requintado restaurante Graugans, ele enfrenta o novo desafio de trabalhar com a cozinha euro-asiatica. Era seu primeiro contato com a então nova tendência, a fusion cuisine. Curioso e criativo, Heiko passou a cozinhar com folhas de bananeira e elaborar pratos inusitados como frango ao capim-limão e peixe-papagaio, no centro da cidade da Colônia.



1999

Sem família ou filhos que o prendessem a um único lugar, Heiko deixava-se levar por seu espírito andarilho, buscando aprender cada vez mais na sua formação como um jovem chefe. Essa busca o levou para Suíça, um dos maiores pólos gastronômico da Europa. Por um ano, ele trabalhou como chefe entremetier e chef saucier no reconhecido Hotel Fletschhorn, pertencente à cadeia hoteleira internacional Relais e Chateaux e cuja cozinha é estrelada pelo tradicional Guia Michelin. Heiko se viu encantado pelas trufas negras e brancas, o foie gras, o caviar, o creme fraíche, entre outras especiarias. Um verdadeiro renascimento para o jovem chefe, que trabalhava então diretamente com Irma Dütsch (Chefe do ano 1994) e Markus Neff (Chefe do ano 2007). A paixão pela nouvelle cuisine passou a se refletir na criação de seus pratos e, por conta de seu perfeito mise en place, Heiko se tornou um valioso assistente na preparação e execução dos cursos de culinária desses profissionais.



2000

Para realizar seu sonho de trabalhar num cruzeiro, Heiko mudou-se para Londres, na Inglaterra, onde foi contratado como demi-chef de cuisine no Marriott Regant Park Hotel. Lá ele se tornou responsável pelo breakfast e o a-la-carte e, rapidamente, se familiarizou com a nova língua e cultura.

Após quatro meses, porém, algo inesperado fez com que a sua vida mudasse de rumo. Contratado como chefe no restaurante Marinas, em Maiorca, uma das Ilhas Baleares da Espanha, seu irmão lhe oferece a oportunidade de conhecer a cozinha

www.cliqueapostilas.com.br

mediterrânea e a língua espanhola. A leveza dos sabores e cores característicos da comida local fascinam então o talentoso chefe, que, junto com seu irmão, elabora cardápios que se destacam por seu requinte e criatividade. Foi nesse cenário de encantamento e transformação que, ainda em Maiorca, Heiko conheceu sua futura esposa e, a seu convite, viajou a Santa Catarina, no Brasil.



2001
Para enfim realizar seu grande sonho, Heiko vai até Ushuaia, na Argentina de onde parte no luxuoso cruzeiro de exploração MS Bremen. No navio, executou a função de chef de partie, primeiro no posto de poissionier e depois no de gardemanger. A infra-estrutura, a logística e a administração peculiares da embarcação foram as novas experiências para o chefe. A viagem o levou da Antártica ao Alasca, passando pelo Amazonas, Caribe, Canal do Panamá, até no norte de Sibéria, finalizando seu trajeto em Vancouver, no Canadá.
Realizado seu sonho, Heiko volta ao Brasil, desta vez para a cidade de São Paulo, onde permaneceu por quatro meses. Embora encantado pelo estilo de vida do país, retorna a Londres, para trabalhar no restaurante Chez Gérard.

2002
Como subchefe, aprendeu rapidamente a liderar uma equipe, controlar o estoque e aperfeiçoar as técnicas na cozinha francesa do exclusivo restaurante Chez Gérard, onde passou a dominar a cozinha francesa clássica e coordenava os dois turnos do restaurante.
A caminho de outro sonho, Heiko retornou à Alemanha, desta vez para a cidade de Hamburgo, para cursar o mestrado de Maitre d´cuisine na escola de gastronomia DeHoGa, alcançando então o maior título de educação da gastronomia na Europa para um chefe.



2003
Ainda em Hamburgo, Heiko fez também o curso de instrutor de cozinha, no qual aprendeu novas técnicas de liderança com alunos, estagiários e commis de cuisine. Assim que se forma, ele é contratado como Chefe no “Bistrô Halle 13” para dirigir buffets e catering, com uma equipe de 11 funcionários.
Nesse mesmo ano, o chefe volta ao Brasil, para a cidade de Florianópolis, onde se casa e se apaixona pelos produtos brasileiros com suas variedades de ingredientes, cores e sabores.

2004
Em seu primeiro emprego em terras brasileiras, no restaurante Bragança Gastronomia, Heiko descobre as diferenças entre os hábitos das cozinhas brasileira e européia. Aprende ainda mais sobre os valores e a gastronomia local e percebe o talento e interesse dos jovens chefes, ao começar a lecionar nas universidades de Santa Catarina. Aprende a língua portuguesa no curso para estrangeiros da Ufsc (Universidade Federal de Santa Catarina) e na sala de aula com seus alunos.



Hoje
Com sua habilidade em línguas e conhecimento nas técnicas culinárias alemã, italiana, francesa, euro-asiática e brasileira, Heiko já ensinou mais de 2.000 alunos de diversas universidades em cursos de gastronomia em Santa Catarina. É chefe convidado em cursos técnicos, bacharéis, de graduação e pós-graduação e elabora suas próprias apostilas e palestras, além de participar de vários eventos nacionais e internacionais.

HG
Heiko Grabolle

O chefe é membro da Abaga (Associação Brasileira da Alta Gastronomia) e da VDK (Associação dos Chefes Alemães)

Heiko Grabolle é chefe, consultor e professor de gastronomia. Ele acredita no potencial da gastronomia brasileira e atualmente escreve seu primeiro livro.