

Cozinha Francesa

DISCIPLINA



CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM GASTRONOMIA

Ficha Catalográfica

DIS
2014

Disciplina: cozinha francesa / Organizado por André Luis de Souza – Belo Horizonte : Faculdades Promove, 2014.
34f.

1. Cozinha. 2. Plano de ensino. 3. Receitas 4. França
I. Título.

CDU: 37.016:641

Sumário

AULA PRÁTICA I

Brie Quente com Geleia de Damasco.....	08
Crepe Suzete	09
Steak au Poivre-vert.....	10
Potage Oignons	11
Massa Folhada	12
Croque Monsieur	13

AULA PRÁTICA II

Dos de Saumon Grillé au Fleur Du Sel (Posta de salmão grelhada com flor de sal)	14
--	----

AULA PRÁTICA III

Boeuf Bourguignon	16
Cassoulet de Toulouse	18
Tarte Tatin	20
Sauce Béchamel	21
Poires Étuvées au Vin Rouge	22
Poires au Chèvre et Mâche (Peras ao Queijo de Cabra e Agrião).....	23

AULA PRÁTICA IV

Suprême de Poulet de Bresse Farcida à la Sauce l'Orange.....	24
Paupiettes de Potirons	25
Mousse au Chocolat	26
Gratin Dauphinois	27

AULA PRÁTICA V

Petit Gateau au Chocolate	28
Endives au Gratin (Endívias Gratinadas)	29

AULA PRÁTICA V

Soupe de Petits Pois Aux Lardons**30**

Salade Niçoise**31**

AULA PRÁTICA V

Quiche Lorraine**32**

Brownie trufado**33**

Disciplina de Cozinha Francesa

PLANO DE ENSINO						
DISCIPLINA	Cozinha francesa					
PROFESSOR	André Luís de Souza					
CARGA HORÁRIA						
Semestral	Semanal	Teórica	Prática	Período	Ano / Semestre	Turno (s)
80	04	20	60	3º		
EMENTA						
Evolução da cozinha Francesa. Estudo das regiões com a gastronomia tradicional; técnicas de utilização de utensílios e manipulação dos gêneros alimentícios. Preparação de pratos.						
OBJETIVOS						
Estudar a história da gastronomia francesa e as suas influências. Conhecer e produzir pratos típicos regionais franceses ressaltando os valores culturais e seus ingredientes.						
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO						
UNIDADES		SUB UNIDADES			C.H.	
A formação gastronômica na França.		Influências na gastronomia francesa. Suas histórias e tradições.			10	
Regiões, suas influências culturais e características gastronômicas.		Preparo de pratos típicos, utilizando ingredientes característicos de cada região.			10	
Aulas práticas						
Paris – Île de France.		I	Sustentabilidade na cozinha profissional			10
Nord – Pas de Calais/ Picardie/ Normandie/ Bretagne		II	Analisar os alimentos sensorialmente, verificando sabores, texturas, aromas e paladares			8
Pays de Loire – Centre Bourgogne/ Franche-Comté		III	Coleta seletiva do lixo			8
Lyon/ Rhône-Alpes Poitou – Charantes/ Limousin		IV	Utilização de equipamentos e utensílios de forma racional, economizando energia, espaço e tempo.			8

Bordeaux/ Périgord/ Gascogne/ Pays Basque Toulousain/ Quercy/ Aveyron/ Auvergne V	Preparo de pratos das regiões francesas.	8
Roussillon/ Languedoc/ Les Cévennes Provence/ Côte d'Azur La Corse VI		8
Champagne – Alsace Lorraine. VII	Novos produtos e tendências gastronômicas.	10

ESTRUTURA DE APOIO

Quadro, Projetor Multimídia, Material Impresso, Auditório, dentre outros que se fizerem necessários ao alcance dos objetivos.

VERIFICAÇÃO DE APRENDIZAGEM

PONTOS	TIPO
15	VA1 - Avaliação individual escrita e/ou prática de caráter cumulativo.
25	VA2 - Avaliação individual escrita e/ou prática de caráter cumulativo.
35	VA3 - Avaliação individual escrita e/ou prática de caráter cumulativo.
25	OAT - Outras Atividades: a critério do professor

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA

FLANDRIN, Jean Louis; MONTANARI, Massimo. **Historia da alimentação**. 5. Ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

VERONIQUE. Calvin. **A cozinha Francesa**. São Paulo: Larousse, 2008.

WRIGHT, Jeni; TREUILLE, Eric. **Le cordon bleu**: todas as técnicas culinárias. 2. ed. São Paulo: Marco Zero, 2013.

COMPLEMENTAR

HERMÉ, Pierre. **Larousse da Sobremesa**. Larousse do Brasil. 2010.

Secretaria de Turismo. **Manual del puesto de ayudante de mesero**. Mexico: LIMUSA, 1987. 132p. 2 Exemplar(es).

SIMON, François. **Para onde foram os chefs?**: fim de uma gastronomia francesa. São Paulo: Senac São Paulo, 2010. 121p. 4 Exemplar(es).

TIBURCIO, Rita de Cassia; AGNELLI, Regina H. S. P. **Receitas para serviços de alimentação em fornos de conversão**. São Paulo: Varela, 1999.

VIERA, Elenara Viera de; CÂNDIDO, Índio. **Glossário Técnico**: gastronômico, hoteleiro e turístico. Caxias do Sul: EDUCS, 2000. 441p. 5 Exemplar(es).

OBSERVAÇÕES

Programa de Curso aprovado pela Coordenação do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia.

Aprovado em ____/____/____

Jackson Cruz Cabral

Coordenador do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Brie Quente com Geleia de Damasco

CATEGORIA: Sobremesa

AULA PRÁTICA I – PARIS – ILE DE FRANCE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Queijo brie	Queijo brie		
Geléia de damasco	Geléia de damasco		

MODO DE PREPARO:

- 1º Colocar o queijo em um prato de entrada.
- 2º Cobrir o queijo com a geleia de damasco.
- 3º Levar a salamandra para gratinar.
- 4º Decorar a gosto e servir.

Crepe Suzete

CATEGORIA: Sobremesa

AULA PRÁTICA I – PARIS – ILE DE FRANCE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Laranja (fazer suco)	06	un	
Limão (suco)	1/2	un	
Casca de laranja	q.s		
Casca de limão	q.s		
Licor de laranja	25	ml	
Manteiga	20	g	
Açúcar refinado	20	g	
Laranja (fazer suco)	06	un	

MODO DE PREPARO:

1ºDerreter o açúcar e a manteiga na frigideira.

2ºColocar as cascas de laranja e de limão.

3ºMexer a calda com um garfo até atingir o ponto de caramelo.

4ºOBSERVAÇÃO: Apertar as cascas com um garfo para retirar ao máximo sua essência.

5ºColocar o suco de tangerina ou laranja e limão.

6ºA calda açucara e para dissolvê-la, mexer com um garfo até que volte à consistência inicial.

7ºColocar a panqueca na frigideira.

8ºDobrá-la pela metade e cobrir com a calda; Dobrar novamente.

9º Cobrir com a calda e polvilhar com açúcar.

10ºColocar o licor e flambar.

Steak au Poivre-vert

CATEGORIA: Prato principal

AULA PRÁTICA I – PARIS – ILE DE FRANCE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Filet mignon (steak)	200	g	
Molho demi-glace	200	ml	
Pimenta verde em conserva	20	g	
Cebola brunoise	10	g	
Manteiga	10	g	
Sal	q.s		
Salsinha	q.s		
Creme de leite fresco	50	ml	

MODOS DE PREPARO:

- 1º Temperar o steak com sal e pimenta-do-reino moída.
- 2º Esquentar bem a frigideira e adicionar a manteiga.
- 3º Colocar o steak e grelhar ao ponto.
- 4º Escorrer a pimenta verde em conserva colocar em um pano e esmagar.
- 5º Adicionar as pimentas sobre o preparo na frigideira e mexer bem.
- 6º Acrescentar o molho demi-glace e deixar ferver.
- 7º Conferir o tempero.
- 8º Juntar o creme de leite e deixar ferver.
- 9º Montar bem quente em um prato.
- 10º Garnecer este prato com a batata dauphinois. E brócolis salteado na manteiga.

Potage Oignons

CATEGORIA: Prato principal

AULA PRÁTICA I – PARIS – ILE DE FRANCE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Cebola (julienne)	02	un	
Farinha de trigo	30	g	
Vinho branco seco	50	ml	
Manteiga	50	g	
Caldo claro específico	700	ml	
Creme de leite fresco	60	ml	
Salsinha picada	q.s		

MODO DE PREPARO:

- 1ºDourar a farinha de trigo em uma sauté, em seguida peneirar (reserve).
- 2ºRefogar a cebola em manteiga até murchar.
- 3ºEm seguida acrescentar a farinha de trigo torrada (mexendo bem).
- 4ºMolhar com vinho branco (deixe evaporar).
- 5ºJuntar logo após o caldo claro (mexendo sempre para não empelotar).
- 6ºDeixe ferver para cozinhar a farinha de trigo (aprox. 15 min).
- 7ºTemperar com sal e pimenta-do-reino.
- 8ºAcrescentar o creme de leite fresco.
- 9ºFinalizar com o queijo e a salsinha.

Massa Folhada

CATEGORIA: Massa básica

AULA PRÁTICA I – PARIS – ILE DE FRANCE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Farinha de trigo	250	g	
Açúcar refinado	05	g	
sal	02	g	
Água gelada	150	ml	
Manteiga especial para folhados	180	g	

MODO DE PREPARO:

1º Misture o sal e o açúcar com a farinha de trigo, depois abra um buraco no meio e coloque a água gelada aos poucos.

2º Amasse bem até formar uma macia e lisa.

3º Deixe descansar 15 minutos.

4º Polvilhe a mesa com farinha de trigo e abra a massa formando uma cruz de malta ou uma estrela de quatro pontas.

5º Coloque a manteiga para folhado na parte central da cruz. (abra a manteiga antes de colocar sobre a massa) cubra a manteiga com as pontas da cruz (massa).

6º Abra a massa do meio para frente, meio para trás formando um retângulo.

7º Dobrar as duas laterais até o meio da massa.

8º Dobre novamente como estivesse fechado um livro.

9º Repetir este passo mais quatro vezes.

Croque Monsieur

CATEGORIA: Sanduiche

AULA PRÁTICA I – PARIS – ILE DE FRANCE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Creme de leite	100	g	
Ovo inteiro	01	un	
Pimenta do reino	01	pitada	
Noz moscada	01	pitada	
Sal	01	pitada	
Pão de forma	02	fatias	
Emmenthal	30	g	
Presunto cozido	02	fatias	

MODO DE PREPARO:

1ºEm um bolw, misturar o creme de leite, ovos, pimenta-do-reino, sal e noz-moscada.

2ºMolhar uma fatia de pão de forma com a migaine, cobrir o pão com uma fatia de presunto e parte do queijo ralado.

3ºMolhar a outra fatia no creme (migaine).

4ºColocar por cima da montagem, cobrir com o restante do queijo e molhar com o restante da migaine.

5ºLevar ao forno para assar (até ficar crocante).

6ºMontar em prato e servir quente.

Dos de Saumon Grillé au Fleur Du Sel ***(Posta de salmão grelhada com flor de sal)***

CATEGORIA: Prato Principal

AULA PRÁTICA II – NORD-PAS DE CALAIS/PICARDIE/NORMANDE/
BRETAGNE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Posta de salmão	20	g	
Manteiga	200	g	
Suco de limão	20	ml	
Vinho branco	30	ml	
Molho de soja	40	ml	
Açúcar	10	g	
Flor de sal	q.b		
Funcho	2	ramos	
Soda de limão	50	ml	
Pimenta-do-reino	q.b		

MODO DE PREPARO:

- 1ºPrepare uma marinada com o suco de limão, molho de soja, e o açúcar.
- 2ºPincele a pele do salmão com a marinada e grelhe em chapa quente com a pele para baixo por 3 minutos.
- 3ºRetire da chapa e salpique flor de sal e pimenta-do-reino sobre a pele do salmão.
- 4ºDisponha a posta de salmão sobre um prato com a pele para cima.
- 5ºDesfie as folhas de funcho sobre o salmão.
- 6ºAqueça a soda deixando reduzir 50% e adicione 20 g manteiga.
- 7ºAcompanhamento: branqueie o Tagliatelli deixando ao dente.
- 8ºEscorra sem dar choque térmico.
- 9ºSalteie a massa em manteiga e tomilho.

Boeuf Bourguignon

AULA PRÁTICA III - BOURGOGNE/ FRANCHE-COMTÉ

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Carne bovina dianteiro	01	un	
Óleo de milho ou girassol	50	g	
Bouquet-garni	01	un	
Dentes de alho amassados	50	g	
Vinho tinto seco	30	g	
Farinha de trigo			
Fundo de carne			
Poivre (pimenta moída branca)			
Sal			
Cebolas pequenas			
Cogumelos frescos (paris)			
Bacon			
Manteiga			
Açúcar			
Batatas			

MODO DE PREPARO:

- 1º Corte a carne em cubos médios.
- 2º Esquente o óleo de milho e sele a carne de todos os lados.
- 3º Adicione o alho amassado e refogue bem.
- 4º Polvilhe com farinha de trigo e deixe selar.
- 5º Junte a carne o vinho tinto e deixe ferver.
- 6º Adicione o fundo de carne, pimenta do reino moída e sal.
- 7º Deixe cozinhar em fogo baixo (mijote) por aproximadamente 2 horas.
- 8º A parte em uma frigideira colocar a manteiga e o açúcar.
- 9º Deixar formar caramelo e juntar a cebola descascada.
- 10º Montar a salada intercalando: Peras, folha de agrião, novamente pera, agrião até formar um leque.
- 11º Deixar caramelizar, adicionar um pouco de água e deixar ferver (reserve).

DICAS DO CHEF

Deixar caramelizar, adicionar um pouco de água e deixar ferver (reserve);
Limpar e cortar os cogumelos ao meio;
Cortar o bacon em macedoine e refogar dourando pouco;
refogando rápido Juntar ao bacon os cogumelos;
Quando a carne estiver macia e o caldo do cozimento encorpado adicionar;
a carne a cebola e refogado de bacon e cogumelo;
Conferir o tempero e servir acompanhado de batatas cozidas inteiras;

Cassoulet de Toulouse

CATEGORIA: Prato Principal

AULA PRÁTICA III - TOULOUSAIN/QUERCY/AUVERGNE/ BORDEAUX/
PERIGORD

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Feijão branco	250	g	
Cebola jardineira	50	g	
Bacon macedoine	100	g	
Toucinho cortado em macedoine	100	g	
Alho repicado	20	g	
Pernil macedoine	100	g	
Cenoura cortada em macedoine	1	und	
Folha de louro	1	und	
Cravo	2	und	
Bouquet-garni	01	und	
Linguiça defumada	80	g	
Costelinha defumada	100	g	
Polpa de tomate	50	g	
Farinha de rosca	q.s		
Sal	q.s		
Gordura de pato	30	g	

MODO DE PREPARO:

- 1ºLave e coloque o feijão para cozinhar com a folha de louro e parte da cebola.
- 2ºAdicione ao cozimento o cravo, toucinho, costelinha e tempere com sal.
- 3ºDeixe cozinhar até o feijão ficar ao dente e as carnes macias.
- 4ºEm uma panela a parte, refogue o bacon com alho e cebola.
- 5ºAdicione o pernil cortado e deixe dourar bem molhe com caldo e deixe amaciar, junte a cenoura e a lingüiça em rodela.
- 6ºEm seguida acrescente a polpa de tomate e o bouquet-garni.Deixe cozinhar alguns minutos.
- 7ºEm um refratário de cerâmica monte o cassoulet da seguinte forma.
- 8ºColoque parte do cozido de feijão e cubra com o refogado de pernil e cenoura.
- 9ºRepita o procedimento novamente até terminar.
- 10ºPor cima de tudo cubra com farinha de rosca e leve ao forno para assar, quando formar uma crosta dourada por cima e caldo engrossar está pronta para servir.

Tarte Tatin

CATEGORIA: Sobremesa

AULA PRÁTICA III – PAYS DE LOIRE - CENTRE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Massa folhada	200	g	
Maçãs verdes sem casca e sem sementes	03	un	
Manteiga sem sal	40	g	
Açúcar refinado	50	g	
Gema de ovo batida	01		

MODO DE PREPARO:

1ºEm uma frigideira fazer um caramelo com o açúcar e um pouco de água , até ficar em ponto de fio ralo.

2ºQuando estiver pronto acrescentar a manteiga e misturar bem.

3ºCortar as maçãs em 6 gomos e colocar uma do lado da outra em cima da calda.

4ºDeixar cozinhar por 1 minuto.

5ºAbrir a massa folhada e cortar um disco do tamanho da frigideira.

6ºCobrir a frigideira colocando a massa por cima das maçãs e a calda.

7ºFurar a massa com um garfo.

8ºPincelar com gema de ovo batido.

9ºLevar para assar em forno de 180 graus por aproximadamente 20 min.

10ºDeixar esfriar um pouco e desenformar, servir acompanhado de creme chantilly.

Sauce Béchamel

CATEGORIA: Molho Básico

AULA PRÁTICA III - PAYS DE LOIRE- CENTRE/BOURGOGNE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Leite	500	ml	
Cebola	05	g	
Farinha de trigo	25	g	
Manteiga	25	g	
Folha de louro	01	uni	
Pimenta-do-reino em grão	02	g	

MODO DE PREPARO:

1º Colocar em uma panela: leite, cebola, folha de louro e pimenta-do-reino.

2º Deixar ferver e coar em chinóis (reservar).

3º Derreter em uma panela a manteiga e juntar a farinha de trigo.

4º Mexer até formar uma pasta homogênea (roux).

5º Misturar o leite ao roux aos poucos mexendo sempre.

6º Temperar com sal e noz-moscada ralada.

7º Cozinhar em fogo brando por 8 minutos.

Poires Étuvées au Vin Rouge

CATEGORIA: Sobremesa

AULA PRÁTICA III - BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Pera	02	un	
Açúcar	60	g	
Vinho tinto	300	ml	
Cravo	q.s		
Canela	q.s		
Água	200	ml	

MODO DE PREPARO:

1º Descasque as peras mantendo o cabinho.

2º Em uma panela coloque o vinho, água, açúcar e as especiarias.

3º Cozinhe em fogo baixo até as peras ficarem macias (aprox. 50 minutos).

4º Retirar as peras e levar para gelar.

5º Deixar o caldo reduzir até ficar em ponto de fio fino.

6º Colocar em geladeira para esfriar.

7º Montar em um prato a pera com o molho de vinho.

8º Acompanhar com chantilly.

Poires au Chèvre et Mâche (*Peras ao Queijo de Cabra e Agrião*)

CATEGORIA: Salada

AULA PRÁTICA III - BOURGOGNE/ FRANCHE-COMTÉ

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Pera	01	un	
Queijo pecorino	50	g	
Limão	01	un	
Açúcar mascavo	50	g	
Manteiga	30	g	

MODO DE PREPARO:

1º Lavar e sanitizar o agrião e a pera.

2º Em uma frigideira, adicionar a manteiga até derreter.

3º Colocar o açúcar mascavo e deixar formar um caramelo ralo e reserve.

4º Dividir a pera ao meio e retirar as sementes e cortar em gomos finos.

5º Colocar as peras cortadas em um bolw com água fria e suco de limão.

6º Fazer lascas com o queijo.

7º Ligar o fogo do caramelo novamente e deixando ferver.

8º Adicionar os gomos de peras e caramelizar sem deixar os gomos quebrarem.

9º Montar a salada intercalando: Peras, folha de agrião, novamente pera, agrião até formar um leque.

10º Dispor as lascas de queijo sobre a salada. Finalizar com a calda de açúcar mascavo por cima da salada.

Suprême de Poulet de Bresse Farci a la Sauce l Orange

CATEGORIA: Prato Principal

AULA PRÁTICA IV - LYON-RHÔNE -ALPES

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Peito de frango desossado	01	und	
Gorgonzola	15	g	
Brócolis branqueados (picado)	20	g	
Laranja (suco)	03	und	
Creme de leite	10	ml	
Sal	q.s		
Vinho branco seco	10	ml	
Manteiga	20	g	
Açúcar	10	g	

MODO DE PREPARO:

- 1ºMisturar a ricota, gorgonzola e os brócolis, fazendo uma pasta
- 2ºAbrir o peito de frango e rechear com a pasta
- 3ºTemperar com sal, pimenta do reino
- 4ºDerreter a manteiga em frigideira e colocar o peito de frango, corar dos dois lados. Colocar o açúcar e deixar caramelizar .
- 5ºAcrescentar o suco de laranja e abafar deixando cozinhar em fogo baixo
- 6ºTemperar com sal, salsinha
- 7ºDeixar cozinhar até o suco encorpar
- 8ºNapear o prato com o molho de laranja.
- 9ºColocar o peito de frango por cima do molho
- 10ºGuarnecer o prato com purê de mandioquinha, Decorar a gosto e servir bem quente.

Paupiettes de Potirons

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA IV - LYON/RHÔME-ALPES

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Abobrinha italiana fatiada(comprimento)	60	g	
Queijo prato fatiado	40	g	
Presunto cru fatiado	40	g	
Molho vinagrete	q.s		

MODO DE PREPARO:

1ºBranquear as abobrinhas italianas e em seguida dar choque térmico. Reserve.

2ºForrar uma tabua de corte com fita filme.

3ºSobre a fita filme intercalar as fatias de abobrinhas até cobrir todo o plástico.

4ºCobrir as abobrinhas com o queijo prato fatiados.

5ºSobre o queijo colocar o presunto cru.

6ºEnrolar em forma de espiral e levar a geladeira para gelar.

7ºCortar em diagonal e montar em pratos de entradas.

8ºFinalizar com o molho vinagrete e decorar.

9ºMolho vinagrete: 50g vinagre, 50g azeite, salsinha picada, pimenta do reino moída, sal.

10ºBranquear as abobrinhas italianas e em seguida dar choque térmico. Reserve.

Mousse au Chocolat

CATEGORIA: Sobremesa

AULA PRÁTICA IV - Lyon/ Rhône –Alpes/Poitou /Charantes/ Limousin

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Chocolate meio amargo barra	100	g	
Manteiga sem sal gelada	60	g	
Gemas de ovos	3	un	
Clara de ovos	3	un	
Açúcar refinado	40	g	
Hortelã	q.s		
Cereja	01	und	

MODO DE PREPARO:

1º Corte o chocolate em pedaços pequenos, coloque em um bolw e derreta em banho-maria.

2º Em seguida corte a manteiga em cubos e adicione ao chocolate (fora do banho-maria).

3º Mexendo sempre continuamente até ficar homogêneo.

4º Coloque as gemas uma a uma e continue mexendo até que a massa fique lisa.

5º Em um bolw à parte, bata as claras em neve até que fique bem firme.

6º Juntar o açúcar a clara em neve e bater firme até virar um merengue.

7º Envolver a massa de chocolate ao merengue delicadamente até que esteja bem envolvido.

8º Colocar o mousse em uma taça e levar para a geladeira.

9º No momento de servir decorar com hortelã e cereja.

10º Servir bem gelado.

Gratin Dauphinois

CATEGORIA: Guarnição

AULA PRÁTICA IV - LYON-RHÔNE -ALPES

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Batata (3 und)	300	g	
Alho	01	dente	
Ovo grande	03	un	
Leite integral	200	mL	
Creme de leite	200	mL	
Sal	q.b		
“poivre”	q.b		
Noz-moscada	q.b		
Manteiga		g	
Queijo gruyère ralado grosso			

MODO DE PREPARO:

- 1ºDescascar e cortar a batata em padeiro (boulanger) rodela finas.
- 2ºPegar um refratário e dividir o alho ao meio e passar no refratário.
- 3ºUntar com manteiga e colocar a metade da batata cortada.
- 4ºCobrir a batata com parte do queijo ralado.
- 5ºColocar o restante da batata por cima do queijo (reserve).
- 6ºMisturar em um bolw o leite, creme de leite, sal, ovos, pimenta do reino e noz-moscada.
- 7ºCobrir a batata com esta mistura (migaine).
- 8ºEspalhar o restante do queijo.
- 9ºLevar para o forno médio por aproximadamente 50 minutos.

Petit Gateau au Chocolate

CATEGORIA: Sobremesa

AULA PRÁTICA V - BORDEAUX-PERIGORD-GASCOGNE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Manteiga sem sal	125	g	
Chocolate meio amargo	125	g	
Gemas de ovos	3	un	
ovos	3	un	
Farinha de trigo	80	g	
Açúcar refinado	50	g	

MODO DE PREPARO:

- 1ºDerreter o chocolate meio-amargo em banho Maria.
- 2ºMisturar a manteiga, Sem sal no chocolate derretido.
- 3ºFora do banho-maria, acrescentar a farinha de trigo peneirada. Mexer bem. Incorporar as gemas e as claras.
- 4ºAcrescentar o açúcar e envolver com o creme de chocolate.
- 5ºUntar as forminhas com margarina e distribuir o creme .
- 6ºCongelar por trinta minutos.
- 7ºAssar em forno quente 220c por 10 minutos.
- 8ºServir imediatamente com sorvete de creme.
- 9ºDerreter o chocolate meio-amargo em banho Maria.

Endives au Gratin (*Endívias Gratinadas*)

CATEGORIA: Sanduiche

AULA PRÁTICA IV - LYON-RHÔNE -ALPES

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Endívias	1/2	molho	
Presunto fatiado	20	g	
Queijo	20	g	

MODO DE PREPARO:

- 1º Cortar a endívia no meio no sentido do comprimento.
- 2º Envolver a endívia com presunto fatiado.
- 3º Colocar em refratário de cerâmica.
- 4º Salpicar a endívia com queijo gruyère ralado.
- 5º Cobrir com sauce Béchamel.
- 6º Levar para gratinar.
- 7º Servir quente.

Soupe de Petits Pois Aux Lardons

CATEGORIA: Entrada Quente

AULA PRÁTICA VI - PROVENCE/CÔTE D'AZUR

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Talo alho-porró	1/4	un	
Manteiga	10	g	
Batatas descascadas	2	und	
Fundo de vegetais	q.s		
Ervilhas	200	g	
Creme de leite fresco	50	ml	
Pancetta ou bacon	50	g	
Sal	q.s		
Pimenta-do-reino	q.s		
Croutons	q.s		

MODO DE PREPARO:

1º Cortar o alho-porró em julienne.

2º Derreter a manteiga em uma panela.

3º Acrescentar o alho-porró e refogar até murchar bem.

4º Adicionar a batata e cobrir com fundo de legumes, Deixar cozinhar até as batatas ficarem macias.

5º Juntar as ervilhas e deixar ferver novamente.

6º Temperar com um pouco de sal e pimenta-do-reino.

7º Colocar o preparo em um liquidificador e bater até virar um creme.

8º Voltar para a panela e deixar ferver.

9º Juntar o creme de leite fresco. Reserve.

10º Dourar a pancetta ou bacon em uma frigideira e cortar em julienne. Montar o creme em uma taça própria com pancetta frita no fundo. Colocar o creme sobre a pancetta e servir acompanhado de croutons.

Salade Niçoise

CATEGORIA: Entrada Quente

AULA PRÁTICA VI - Roussillon/Languedoc/Les cévennes/ Provence/

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Vagem	100	g	
Batata	01	un	
Ovo cozido cortado em quatro partes	02	un	
Tomate	02	un	
Cebola roxa picada	01	un	
Azeitonas pretas sem caroço	50	g	
Atum em conserva	60		
Azeite	50	ml	
Sal, pimenta-do-reino	q.b		
Alho picado	05	g	
Vinagre	50	ml	

MODO DE PREPARO:

- 1º Tirar as pontas da vagem e dividi-la ao meio.
- 2º Branquear a inglesa (água fervente e sal).
- 3º Dar choque térmico e reservar.
- 4º Cozinhar a batata a inglesa, esfriar, descascar e cortar em gôndolas, reserve.
- 5º Cortar a azeitona em 4 partes.
- 6º Em um bolw, misturar a vagem, azeitona, parte da cebola, parte do azeite e o atum.
- 7º Envolver tudo delicadamente e tempere suavemente com sal e pimenta do reino.
- 8º Monte a salada no centro do prato em volta decore com os tomates e ovo cozido.
- 9º Finalize com molho.
- 10º Molho: misture alho picado, vinagre, azeite e sal.

Quiche Lorraine

CATEGORIA: Prato Principal

AULA PRÁTICA VII - CHAMPANHE/ALSACE-LORRAINE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Farinha de trigo	200	g	
Manteiga gelada	100	g	
Sal	01	pitada	
Água gelada	q.s		
Ovos	03	un	
Creme de leite	300	ml	
Pimenta do reino moída	q.s		
Bacon em jardineira branqueado	150	g	
Queijo gruyère ralado			

MODO DE PREPARO:

1º Fazer uma coroa com a farinha de trigo sobre uma bancada.

2º Salpicar o sal sobre a farinha.

3º Colocar a manteiga gelada em pedaços no meio da farinha. Misturar com as pontas do dedo até virar uma farofa.

4º Se for preciso adicionar um pouco de água gelada até dar ponto na massa (não trabalhar muito essa massa).

5º Envolver em fita filme e levar a geladeira para descansar no mínimo por 30 minutos.

6º Em seguida forrar a forma de quiche com a massa não muito grossa.

7º Montar a torta: espalhar o bacon sobre a massa, o queijo ralado e a cebola salteada.

8º Preparar a migaine: creme de leite, ovos, e temperos.

9º Despejar a migaine por cima da montagem cobrindo o recheio.

Brownie trufado

CATEGORIA: Sobremesa

AULA PRÁTICA VII - CHAMPAGNE-ARDENNES-LORRAINE/ALSACE

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Ovos	4	un	
Açúcar refinado	300	g	
Canela em pó	3	g	
Manteiga sem sal	200	g	
Chocolate em pó	100	g	
Chocolate meio amargo	80	g	
Farinha de trigo	120	g	
Essência de baunilha	qb		
Nozes trituradas	75	g	
Sal	1	pitada	
Fermento em pó		g	

MODO DE PREPARO:

1ºBata os ovos, o açúcar e a canela por 5 minutos.

2ºDerreta o chocolate com a manteiga, junte o chocolate em pó e misture bem.

3ºJunte as duas misturas e bata rapidamente com o auxílio de um fouet .

4ºAgregue a farinha de trigo, a essência e o sal e as nozes.

5ºAcrescente o fermento.

6ºForno 170°C.

7ºForma untada e enfarinhada.

8ºAté ficar crocante por fora e um pouco úmida por den.

9ºDeixe esfriar completamente.



Rua Goitacazes, 1.762, Barro Preto.

Tel: 31 3295-4269

www.faculdadepromove.br