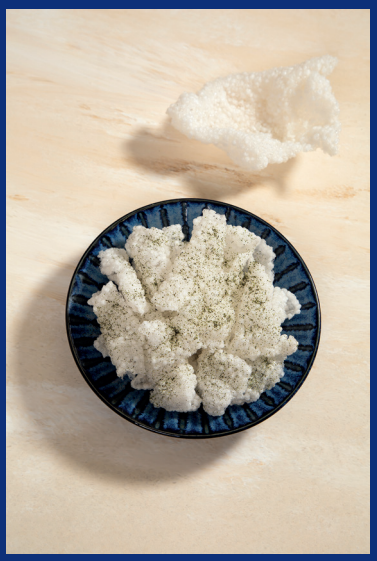
LE CORDON BLEU®

GASTRONOMIA BRASILEIRA

Da tradição à cozinha de fusão

Amostra

EDITORA ALAÚDE



SUMÁRIO

7 Prefácio
11 Datas marcantes do Le Cordon Bleu
16 O Le Cordon Bleu no mundo
19 Introdução

36 **ENTRADAS**

PETISCOS

39 Acarajé com vatapá e vinagrete de tomate verde
43 Coxinha
47 Camarão empanado com farinha de Uarini
49 Picanha curada em crosta de ervas com cuscuz nordestino
53 Ostras gratinadas
54 Tapioca crocante
57 Brioche de milho
58 Pão de queijo
61 Cuscuz paulista

SOPAS

63 Sopa Leão Veloso
67 Tacacá
68 Canja de galinha
71 Caldinho de feijão-preto
73 Caldo de piranha à Le Cordon Bleu

SALADAS

75 Salpicão de frango
79 Salada de feijão-manteiguinha
81 Salada de bacalhau e batata

Amostra

84 **PRATOS PRINCIPAIS**

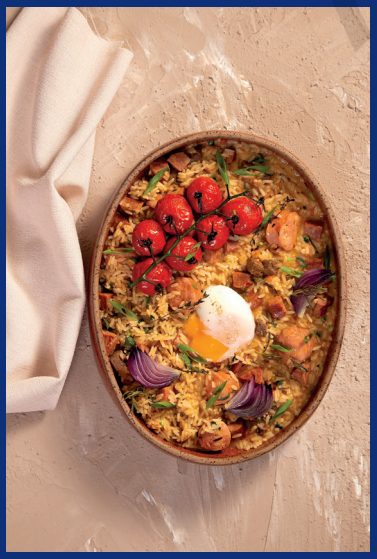
VEGETAIS

88 Panaché de palmito, quiabo, pinhões e legumes
91 Mil-folhas de raízes brasileiras com creme de queijo
93 Nhoque de batata-doce com molho de pequi, ora-pro-nóbis e cipó-alho
97 Torta de legumes e creme de queijo de minas com geleia de café
99 Aligot de mandioca com vinagrete de cogumelos Yanomami e couve crocante

PEIXES E FRUTOS DO MAR

103 Peixe moqueado com creme de cebola e farinha-d'água
108 Pirarucu de casaca
111 Peixe recheado assado em folha de bananeira com beurre blanc de limão-cravo
115 Moqueca capixaba
119 Bobó de camarão com farofa de dendê
121 Mojica de pintado com arroz pilaf
125 Caldeirada amazônica
127 Camarão com royale de milho, chuchu glaceado, ervilha-torta e beurre blanc de maracujá
131 Tainha na telha
133 Ceviche brasileiro
137 Suflê de caranguejo com molho de mexilhões
139 Arroz caldoso com vieiras e espuma de bacon
143 Prejereba empanada com vinagrete de caju e cuscuz amazônico
145 Tambaqui com mousseline de foie gras, acelga chinesa, croquete de tapioca e molho de jabuticaba
149 Lagosta salteada com espaguete de cacau, ervilha-torta, bacon e molho de vinho

Amostra



153 Pirarucu enrolado em folha de taioba com mousseline de camarão e sauce aux moules crémée

AVES

157 Ballotine de frango com molho de xinxim e arroz de coco
161 Pato no tucupi com arroz de jambu
163 Frango da revolução revisitado

CARNES VERMELHAS

167 Pancetta pururuca com canjiquinha, molho de goiabada e farofa e couve crocantes
173 Feijoada sergipana revisitada
177 Puchero brasileiro
179 Barreado
182 Matambre
187 Tartare de carne de sol com maionese de coentro e placa de polvilho
191 Virado à paulista
193 Empadão goiano
197 Medalhão de carne de sol com pirão de leite, farofa e glace de rapadura
199 Rubacão
203 Chica doida
205 Filé Oswaldo Aranha
207 Arroz campeiro com ovo perfeito
211 Costelinha de porco glaceada com ora-pro-nóbis e canjiquinha
215 Cordeiro na massa de brioche de milho com vegetais e molho de cachaça
219 Filé-mignon suíno com purê de feijão-manteiguinha e tempurá de peixinho

222 **DOCES E SOBREMESAS**

225 Bolo de rolo
229 Quindim de maracujá
231 Sagu de vinho tinto com creme de confeiteiro e rocher de caju

Amostra

235 Camafeu
237 Cocada de forno com sorbet de cajá
241 Bolo Souza Leão com bananada, ganache de cajá e molho de tamarindo
245 Manjar de coco com baba de moça
247 Brigadeiro de paçoca de amendoim
251 Furrundu com sorvete de baunilha do Cerrado
255 Tarte tatin de caju
257 Pavê de café e biscoito artesanal
261 Maria-mole de cupuaçu
263 Tapioca brûlée com manta de hibisco
267 Clafoutis de banana e doce de leite com sorvete de cumaru
269 Flã de açaí com coulis de camapu, crocante de tapioca e amoras
273 Cuca de uva com creme inglês

276 **BEBIDAS**

279 Caipirinha de maracujá com pimenta dedo-de-moça
280 Banzeiro
283 Caju amigo
284 Quentão
287 Smoothie de açaí e graviola em camadas
288 Cacauaçu à Le Cordon Bleu
291 Chá-mate gelado com guaraná

293 Tabela de conversão de medidas
295 Agradecimentos
297 Referências bibliográficas
298 Índice de receitas por ingrediente

Amostra

LE CORDON BLEU®
SÃO PAULO
LE CORDON BLEU
SÃO PAULO

RATIONAL

O LE CORDON BLEU NO MUNDO

Le Cordon Bleu Paris
13-15 Quai André Citroën
75015 Paris, France
T: +33 (0)1 85 65 15 00
paris@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu London
15 Bloomsbury Square
London WC1A 2LS
United Kingdom
T: +44 (0) 207 400 3900
london@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Madrid
Universidad Francisco de Vitoria
Ctra. Pozuelo-Majadahonda
Km 1.800
Pozuelo de Alarcón, 28223
Madrid, Spain
T: +34 91 715 10 46
madrid@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Istanbul
Özyeğin University
Çekmeköy Campus
Nişantepe Mevkii, Orman Sokak,
No:13
Alemdağ, Çekmeköy 34794
Istanbul, Turkey
T: +90 216 564 9000
istanbul@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Liban
Burj on Bay Hotel
Tabarja – Kfaryassine – Lebanon
T: +961 9 85 75 57
lebanon@cordonbleu.edu

nostra

Le Cordon Bleu Japan
Ritsumeikan University Biwako/ Kusatsu Campus
1 Chome-1-1 Nojihigashi,
Kusatsu, Shiga 525-8577, Japan
T: +81 3 5489 0141
tokyo@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Korea
Sookmyung Women's University,
7th Fl., Social Education Bldg.,
Cheongpa-ro 47gil 100,
Yongsan-Ku,
Seoul, 140-742 Korea
T: +82 2 719 6961
korea@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Ottawa
453 Laurier Avenue East
Ottawa, Ontario, K1N 6R4, Canada
T: +1 613 236 CHEF (2433)
Toll free +1 888 289 6302
Restaurant line +1 613 236 2499
ottawa@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Mexico
Universidad Anáhuac North Campus
Universidad Anáhuac South Campus
Universidad Anáhuac Querétaro Campus
Universidad Anáhuac Cancún Campus
Universidad Anáhuac Mérida Campus
Universidad Anáhuac Puebla Campus
Universidad Anáhuac Tampico Campus
Universidad Anáhuac Oaxaca Campus
Av. Universidad Anáhuac No. 46, Col. Lomas Anáhuac
Huixquilucan, Edo. De Mex. C.P. 52786, México
T: +52 55 5627 0210 ext. 7132 / 7813
mexico@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Peru
Universidad Le Cordon Bleu Peru (ULCB)
Le Cordon Bleu Peru Instituto
Le Cordon Bleu Cordontec
Av. Vasco Núñez de Balboa 530
Miraflores, Lima 18, Peru
T: +51 1 617 8300
peru@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Australia
Le Cordon Bleu Adelaide Campus
Le Cordon Bleu Sydney Campus
Le Cordon Bleu Melbourne Campus
Le Cordon Bleu Brisbane Campus
Days Road, Regency Park
South Australia 5010, Australia
Free call (Australia only): 1 800 064 802
T: +61 8 8346 3000
australia@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu New Zealand
52 Cuba Street
Wellington, 6011, New Zealand
T: +64 4 4729800
nz@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Malaysia
Sunway University
No. 5, Jalan Universiti, Bandar Sunway,
46150 Petaling Jaya, Selangor DE, Malaysia
T: +603 5632 1188
malaysia@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Thailand
4, 4/5 Zen tower, 17th-19th floor
Central World
Ratchadamri Road, Pathumwan Subdistrict, 10330
Pathumwan District, Bangkok 10330
Thailand
T: +66 2 237 8877
thailand@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Shanghai
2F, Building 1, No. 1458 Pu Dong Nan Road,
Shanghai China 200122
T: +86 400 118 1895
shanghai@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu India
G D Goenka University
Sohna Gurgaon Road
Sohna, Haryana, India
T: +91 880 099 20 22 / 23 / 24
lcb@gdgoenka.ac.in

Le Cordon Bleu Chile
Universidad Finis Terrae
Avenida Pedro de Valdivia, 1509
Providencia
Santiago de Chile
T: +56 24 20 72 23

Le Cordon Bleu Rio de Janeiro
Le Cordon Bleu Cordontec
Rua da Passagem, 179, Botafogo
Rio de Janeiro, RJ, 22290-031
Brazil
T: +55 21 9940-02117
riodejaneiro@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu São Paulo
Rua Natingui, 862, primero andar,
Vila Madalena, SP, São Paulo, 05443-001, Brazil
T: +55 11 3185-2500
saopaulo@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Taiwan
NKUHT University
Ming-Tai Institute
4F, No. 200, Sec. 1, Keelung Road
Taipei 110, Taiwan
T: +886 2 7725-3600 / +886 975226418

Le Cordon Bleu Manila
G/F George SK Ty Learning Innovation Wing, Areté,
Ateneo de Manila University,
Katipunan Avenue 1108
Quezon City, Philippines
T: (+632) 8426.6001 loc. 5381 and 5384

www.cordonbleu.edu
e-mail: info@cordonbleu.edu

Amostra

INTRODUÇÃO

A COZINHA BRASILEIRA

A culinária brasileira teve início antes da constituição do Brasil Colônia, pois o território já era habitado por diversos povos indígenas, os quais tinham e têm profundo conhecimento tanto do manuseio da terra quanto do desenvolvimento e da adaptação de equipamentos e utensílios para pescar, caçar, cultivar e cozinhar. Suas técnicas são excepcionais, principalmente em relação à cultura da mandioca e às casas de farinha, cujos insumos – tapioca, beiju, pirão e tucupi (líquido extraído da mandioca) – fazem parte da maioria dos pratos consumidos até hoje, especialmente na região Norte, mas também em todo o território brasileiro. Vale lembrar que a alimentação desses povos tem por base também os peixes, o milho, as carnes de caça, o palmito, as frutas, os vegetais e outros alimentos originais dos biomas brasileiros. Peças, utensílios e técnicas exclusivamente indígenas são usados na produção de vários alimentos. O tipiti e o moquém, por exemplo, são recursos da tecnologia brasileira indígena ancestral que continuam fazendo parte da nossa arte culinária. O tipiti é uma espécie de canudo de palha trançado, que serve para espremer a raiz da mandioca ralada e assim separar a massa do líquido. Já o moquém é um precursor da churrasqueira: uma grelha para assar carnes, apoiada em um tripé.

Quando os portugueses aqui chegaram, trouxeram inúmeros produtos de sua cultura para consumo. No entanto, à medida que foi se tornando difícil buscá-los na Metrópole, foi necessário substituí-los por ingredientes nativos e adaptados ao território. Com a cultura portuguesa vieram heranças como os cozidos, as bases aromáticas e os doces conventuais, então tradicionais em diversos países da Europa, além de um dos pratos mais emblemáticos da culinária brasileira: a feijoada. Essa origem é muito debatida entre os historiadores, mas são fortes os indícios de que a feijoada veio mesmo de Portugal. Paralelamente, os povos africanos trazidos à força ao território brasileiro também contribuíram para a gastronomia nacional com técnicas e ingredientes, e sua chegada resultou na grande tríade de miscigenação

Amostra

alimentar indígena-portuguesa-africana. Da África vieram diversos insumos e preparos que estão tão entranhados na cultura nacional que muitos pensam que nasceram no Brasil. Um exemplo é o acarajé, legítimo representante daquela que atualmente é reconhecida como culinária afro-brasileira, principalmente na região do Recôncavo Baiano. Tal choque cultural foi o primeiro movimento para a construção das bases da cozinha brasileira, mas práticas culinárias e insumos continuaram chegando ao Brasil durante todo o período colonial.

A vinda da família real portuguesa para o Brasil, em 1808, teve uma influência significativa na culinária brasileira. A corte portuguesa trouxe consigo ingredientes e técnicas culinárias que eram populares na Europa na época. Dentre os ingredientes introduzidos, destacam-se o azeite de oliva, os vinhos, os queijos, os embutidos, os temperos e as especiarias. Também foram introduzidas técnicas de confeitaria, panificação e conservação de alimentos. No início do século XX, com o grande afluxo de imigrantes de diversos países, a gastronomia brasileira começou a se modificar consideravelmente. Esse processo de fusão cultural da culinária intensificou-se nesse período, enriquecendo-se por meio das culturas alimentares que vieram com os japoneses, os italianos, os árabes, os alemães e os chineses – e mais tarde, já entre meados do século XX e início do século XI, graças à chegada dos coreanos, dos peruanos, dos venezuelanos e dos haitianos.

Concentrados em São Paulo, os italianos apresentaram as pizzas, as massas à base de trigo e diversos molhos, e ainda incrementaram a então tímida queijaria brasileira. Já os alemães se instalaram principalmente na região Sul e trouxeram parte de sua gastronomia em produtos e técnicas culinárias como os embutidos, a cerveja, os preparos fermentados e as conservas, além de outros pratos que até hoje estão nos cardápios de cidades dos estados de Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Graças a essas e a tantas outras influências, foi mais que natural a incorporação das práticas culturais europeias e asiáticas às mesas brasileiras.

Nas regiões do interior do Sudeste, do Centro-Oeste e de parte do Sul do Brasil, a cozinha caipira se consolidou e sua influência pode ser encontrada também nos cardápios de bares e restaurantes sofisticados. Entradinhas como coxinha e caldinho de feijão são perfeitas para abrir um delicioso almoço caipira. Seus ingredientes principais – milho, mandioca e feijão – fazem parte daquela que conhecemos como comida de quintal, ou seja, a comida que os antigos brasileiros plantavam e colhiam em casa mesmo, com a qual produziam esses quitutes, ou bocadinhos, presentes até hoje nas mesas do país – um país de cores, sabores e aromas únicos.

De Norte a Sul, assim é o Brasil. As cozinhas locais têm como base referências, ingredientes e técnicas indígenas, africanas, portuguesas e dos demais imigrantes, o que faz da gastronomia brasileira um verdadeiro e proverbial caldeirão de culturas. Este é um país de dimensões continentais, que dispõe de um mar de insumos, utilizados tanto nos lares quanto nos restaurantes

Amostra

e demais estabelecimentos comerciais. Sejam os insumos nativos do solo brasileiro, sejam eles muito bem aclimatados, sejam os pratos clássicos ou mais modernos, à base de hortaliças ou carnes, doces ou salgados, rápidos ou de longa cocção – todos fazem parte da rica culinária brasileira.

Esse repertório diversificado de técnicas, ingredientes, história e influências inspirou o Le Cordon Bleu a criar um programa dedicado à gastronomia brasileira, o qual compartilha as tradições nacionais, mas também traz a criatividade e a modernidade de suas criações.

MANDIOCA, A RAINHA DO BRASIL

A mandioca, *Manihot esculenta Crantz*, é uma planta nativa da América com fortes indícios de naturalidade brasileira, e era o principal produto agrícola das nações indígenas quando chegaram os primeiros colonizadores. O padre jesuíta José de Anchieta a chamava de "pão da terra". A palavra "mandioca" vem do tupi "Mani-oca", a casa (oca) de Mani. Aparece ora como lenda, ora como mito: Mani é a menina que morre para nascer Mandioca. Uma versão da tradição oral foi registrada pelo etnólogo Couto de Magalhães em 1846:

"Em tempos idos, apareceu grávida a filha dum chefe selvagem, que residia nas imediações do lugar em que está hoje a cidade de Santarém. O chefe quis punir no autor da desonra de sua filha a ofensa que sofrera seu orgulho e, para saber quem ele era, empregou debalde rogos, ameaças e por fim castigos severos. Tanto diante dos rogos como diante dos castigos a moça permaneceu inflexível, dizendo que nunca tinha tido relação com homem algum. O chefe tinha deliberado matá-la, quando lhe apareceu em sonho um homem branco, que lhe disse que não matasse a moça, porque ela era efetivamente inocente, e não tinha tido relação com homem. Passados os nove meses, ela deu à luz uma menina lindíssima e branca, causando este último fato a surpresa não só da tribo como das nações vizinhas, que vieram visitar a criança, para ver aquela nova e desconhecida raça. A criança, que teve o nome de Mani e que andava e falava precocemente, morreu ao cabo de um ano, sem ter adoecido e sem dar mostras de dor. Foi ela enterrada dentro da própria casa, descobrindo-se e regando-se diariamente a sepultura, segundo o costume do povo. Ao cabo de algum tempo, brotou da cova uma planta que, por ser inteiramente desconhecida, deixaram de arrancar. Cresceu, floresceu e deu frutos. Os pássaros que comeram os frutos se embriagaram, e este fenômeno, desconhecido dos índios, aumentou-lhes a superstição pela planta. A terra afinal fendeu-se, cavaram e julgaram reconhecer no fruto que encontraram o corpo de Mani. Comeram-no e assim aprenderam a usar da mandioca."

Desde a época pré-colombiana, a mandioca é essencial para a vida no Brasil. É cultivada no país inteiro, e sua farinha está presente em praticamente todas as mesas brasileiras – cada região apresenta especialidades culinárias que fazem parte do caldeirão ancestral de saberes e fazeres.

A mandioca é processada em uma série de produtos alimentares que estão profundamente enraizados na tradição

Amostra

culinária do país, em especial nas regiões Norte e Nordeste. Com a massa ralada e prensada são produzidos farinhas e beijus. O sumo resultante da prensa da massa de mandioca ralada no tipiti – dispositivo feito de fibra vegetal trançada, geralmente em formato cilíndrico ou alongado – descansa por pelo menos 24 horas, o que resulta na separação do líquido, do amido e da massa. Do amido surgem os polvilhos utilizados na fabricação de biscoitos, do tradicional pão de queijo e de tapiocas recheadas. Do líquido fermentado e longamente fervido surge o fantástico tucupi, um caldo de aroma e sabor únicos que serve para a cocção de peixes, carnes diversas e vegetais, como no tradicional pato no tucupi, prato paraense típico muito apreciado nas festas de final de ano e nas festividades do Círio de Nazaré. Da massa fermentada (pubada) são feitos bolos e tortas, como o tradicional bolo Souza Leão, um dos mais antigos doces brasileiros, que recebeu o título de Patrimônio Cultural Imaterial do estado de Pernambuco.

A mandioca é um patrimônio alimentar da cultura tradicional, e os laços com o universo sociocultural se expressam nas práticas agrícolas, na riqueza culinária e nos mitos que cercam seu aparecimento.

A DOÇARIA BRASILEIRA

A região Nordeste é o berço da doçaria no Brasil, e isso se deu a partir da naturalização da cana-de-açúcar, principal planta cultivada no período colonial, e da consequente implantação dos engenhos de açúcar. Durante muito tempo essa foi a base do desenvolvimento socioeconômico, cultural e alimentar do país. Registros datados de 1526 na alfândega de Lisboa mostram cobranças e pagamentos de direitos sobre o açúcar produzido na Capitania de Pernambuco.

A influência portuguesa foi a mais impactante para a doçaria brasileira – e trouxe consigo técnicas e ingredientes da civilização moura, que haviam se incorporado à cultura portuguesa graças ao domínio árabe na península Ibérica, que se estendeu do século VIII até o final do século XV.

Os doces produzidos pelas freiras católicas, conhecidos como doces de convento, são exemplo da influência moura, que se assenta principalmente no açúcar, no mel, no preparo de doces de bocados e de bolos. Tal tradição se expressa, por exemplo, no bolo de mel, no alfenim e na alféola, doces primeiramente assimilados em Portugal e posteriormente adaptados em terras brasileiras.

A alféola, que no Brasil tem o nome de puxa-puxa, é feita com mel de engenho ou calda de açúcar branco. Com o passar do tempo, tornou-se base para outras receitas, como a maria-mole. Outros doces também são marcas hereditárias: o bolo de mel da ilha da Madeira e de Beja, os quartos, os ladrilhos de marmelada, o bolo podre, a rabanada e o bolo folhado, que no Brasil é conhecido como mil-folhas. Hoje todos são feitos com açúcar, mas antigamente eram produzidos com mel.

Mas como esses doces conhecimentos chegaram ao Brasil? De acordo com pesquisadores da

Amostra

alimentação brasileira, em 1834 o marquês de Pombal expulsou as ordens religiosas de Portugal, mas os homens – e principalmente as mulheres – que trabalhavam para essas ordens permaneceram no país e passaram a viver na sociedade civil. Apareceu assim a oportunidade de trazer ao conhecimento popular os segredos conventuais da produção de doces. Portugal passou a ser um grande exportador de doces para a Europa e o Brasil. Algumas das freiras banidas vieram para o Brasil e se estabeleceram principalmente nas cidades nordestinas de Recife e Salvador, fazendo com que os conventos, a exemplo dos conventos da Lapa e de Santa Clara do Desterro, assumissem grande destaque na doçaria pernambucana e baiana.

Os nomes dos doces eram inspirados nas confissões, nas críticas e nas queixas ouvidas nos conventos: melindre, sonho, suspiro, beijo de freira, toucinho do céu, papo de anjo, celeste, queijinho de hóstia, manjar real e casadinho. E utilizavam em sua base o trinômio farinha de trigo, açúcar e ovos, combinados a frutas, leite e especiarias.

Quando esse conhecimento aportou no Brasil, a variedade de sabores foi ampliada graças aos ingredientes encontrados no território brasileiro. Goiaba, jaca, coco, abacaxi e maracujá são alguns exemplos. Já farinha de trigo, ingrediente de difícil acesso no Brasil colonial, foi substituída por insumos como fubá e maisena – oriundos do milho –, polvilhos, puba, carimã, goma azeda e tapioca – produtos da mandioca. O leite de vaca foi substituído por leite de coco.

A partir do século XVI, o açúcar se tornou abundante e acabou substituindo o mel, na forma de melado ou rapadura. A grande produção de açúcar o transformou num produto barato e permitiu às classes menos favorecidas a confecção de bolos e biscoitos. Graças a isso, os doces se tornaram mais variados. A classe abastada, porém, continuou a consumir os doces de convento, como compotas e doces de calda, doces de ovos, pastéis folhados, manjares brancos, sonhos, suspiros, roscas, marmeladas e pães de ló, entre outros.

O Brasil também herdou de Portugal a tradição dos bolos. O bolo tinha, e ainda tem, uma função social importante, sendo servido em ocasiões como noivados, casamentos, aniversários, enfermidades e condolências. A tradição portuguesa de bolos e doces foi tão bem assimilada nas casas-grandes, nas vilas e nos conventos que a influência francesa começou a aparecer apenas a partir do século XIX, quando os confeiteiros franceses se tornaram os mais procurados na corte portuguesa e, por consequência, apareceram em cidades como Recife e Rio de Janeiro, trazendo doces considerados mais elegantes.

AS QUITANDAS BRASILEIRAS

"Kitanda" é uma palavra de origem quimbundo que designava os mercados e as feiras da região centro-oeste da África, nos quais trabalhavam principalmente mulheres, vendendo produtos como legumes, frutas, comida pronta, tecidos e fumo. No Brasil colonial, o termo passou a designar os tabuleiros de quitutes vendidos nas ruas e permanece até hoje, assim como o modo de fazê-los e seus ingredientes básicos. São necessários poucos ingredientes para fazer

Amostra