

## INTERPRETAÇÃO DOS SÍMBOLOS UTILIZADOS NESTA OBRA

Precauções a ter segundo o método HACCP  
(texto em azul)



### PRECAUÇÕES

É necessário aplicar e respeitar escrupulosamente as regras de higiene profissionais, corporais e relacionadas com as indumentárias...

Recomendações e pontos importantes



### RECOMENDAÇÕES

A textura da manteiga depende unicamente da qualidade da mesma: escolher manteiga de qualidade

# SUMÁRIO

## PÁGINAS

### INTRODUÇÃO

Indumentária profissional 7 • Higiene e segurança na cozinha 8 e 9 • Higiene e segurança dos alimentos, conselhos de aplicação e medidas preventivas 10 a 27 • Instalação do local de trabalho e primeiras tarefas 28 a 31 • Capitações 32 a 34

7 a 34

## FICHAS TÉCNICAS



### SOPAS

*Consommé* com brunesa 38, 39 • *Consommé* de aves à madrilena com palitos folhados 40, 41 • Sopa de cebola gratinada 42, 43 • Sopa à lavrador 46 • Sopa parisiense 47 • Sopa Darblay 48, 49 • Sopa Parmentier 50 • Gaspacho Andaluz 51 • Sopa com *pistou* 52 • Sopa Saint Germain com crotões 54, 55 • Aveludado Dubarry 58, 59 • Creme Agnès Sorel 62, 63 • Creme à Dieppe 64, 65 • Sopa de peixe tipo caldeirada 67 • Sopa de peixe com molho *rouille* ou *aioli* 68, 69 • Bisque de crustáceos 71, 72

37 a 72



### ACEPIPES (ENTRADAS FRIAS)

Legumes crus 74, 75 • Macedónia de legumes com maionese 76, 77 • Legumes à grega 78, 79 • Salada à nicense 80, 81 • Pêra-abacate com camarão 82, 83 • Espargos com molho *mousseline* 84, 85 • Meloa fresca simples e *cocktail* de meloa 86, 87 • Tártaro de salmão 88, 89

73 a 90



### ENTRADAS QUENTES

Salada de coelho com avelãs 92, 93 • Quiche à Lorena 94, 95 • Tarte de cebola 96, 97 • Palitos de queijo 98, 99 • Tarte fina de sardinha, tomate e cebola confitados 100, 101 • Patês folhados 102, 103 • *Talmousses à bagration* 104, 105 • *Gnocchi* à parisiense 106, 107 • Pão com chouriço servido com molho de vinho do Porto 108, 109 • *Fritôts* de miolos Orly 110, 111 • Crepes recheados 112, 113 • *Soufflés* de queijo 114, 115 • Folhado de caranguejo e lulas à americana 116, 117 • Esparguete à napolitana 118, 119 • *Tagliatelles* com salmão 120, 121

91 a 122



## OVOS

Ovos recheados Chimay 124, 125 • Ovos *mollets* à Florentina 126, 127 • Ovos em geleia com fiambre 128, 129 • Ovos escalfados toupinel 130, 131 • Ovos *cocotte* com natas 132, 133 • Ovos estrelados com fígado de aves 134 • Ovos salteados na frigideira 135 • Ovos fritos com *bacon* 136 • Ovos mexidos à portuguesa 138, 139 • Omeletas de ervas aromáticas, cogumelos, presunto e cebola 140, 141 • Omeletas achatadas à espanhola 142, 143

123 a 144



## PEIXE

Darnes de pescada com molho de manteiga 146, 147 • Postas de pregado ou pregados pequenos escalfados com molho holandês 148, 149 • Trutas cozidas em *court-bouillon* com molho de manteiga 150, 151 • Salmão frio em geleia com molho andaluz (ou belavista) 152, 153 • Trutas mariscas em "escama" de tomate e *courgette* com manteiga de funcho 154, 155 • *Mousseline* de pescada Arlequim 156, 157 • Trutas com *Riesling* 158, 159 • Filetes de linguado Boa-Dona 160, 161 • Filetes de linguado à Dieppe 162, 163 • Filetes de rodvalho Dugléré 164, 165 • Tamboril à americana 166, 167 • Linguados à moda de Ruão 168, 169 • Caldeirada de enguias à moda de Borgonha 170, 171 • Linguados grelhados com manteiga de anchovas 172, 173 • Linguados ou pescadinhas fritos com limão 174, 175 • Linguados à Colbert 176, 177 • Linguados ou trutas à moleira 178, 179 • Filetes de peixe-galo com azedas 180, 181 • Dupla de badejo e de bacalhau com puré de batata e azeite 182, 183 • Pescada à inglesa 184, 185

145 a 186



## BIVALVES E CRUSTÁCEOS

Mexilhões à marinheira 188, 189 • Mexilhões recheados 190, 191 • Vieiras gratinadas 192, 193 • Ostras quentes com *duxelles* de cogumelos 194, 195 • Lagostins de água doce à *la nage* 196, 197 • *Pilaf* de marisco 198, 199

187 a 200



## CARNES

Cozido 202, 203 • *Blanquette* de vitela à antiga 204 • Entrecosto lacado com mel e gengibre 206 • Vazia assada com jardineira de legumes 208, 209 • *Carré* de borrego com primores 210, 211 • Perna de borrego assada com batatas gratinadas 212, 213 • *Carré* de vitela *poêlé* Choisy 214, 215 • *Carré* de porco assado à padeira 216 • Vazio, *entrecôtes* e bifes salteados Bercy 218, 219 • Tornado salteados à castelã 220, 221 • Bifes com pimenta 222, 223 • Medalhões de vitela Duroc 224, 225 • Escalopes ou costeletas de vitela com natas 226, 227 • Costeletas de porco com molho salsicheiro e puré de batata 228, 229 • Escalopes de vitela à vienense 230, 231 • Costeletas de borrego à marechal 232, 233 • Pavés de veado salteados com molho à caçador 234, 235 • Medalhões de borrego com creme de alho 236 • Bifes grelhados com molho bearnês e batatas ponte-nova 238, 239 • Costeletas de vaca e *entrecôtes* grelhadas com croquetes de batata e molho à bordalesa 240, 241 • Grelhado misto 242, 243 • Costeletas de borrego à verde-prado 244 • *Navarin* com batatas 246, 247 • Vitela Marengo 248, 249 • Vaca estufada à borgonhesa 250, 251 • Agulha de vaca braseada à burguesa 252, 253 • Granadinhos de vitela à zín-gara com batatas *cocotte* 254, 255 • Ossobuco à milanesa 256, 257 • Feijoadà à moda de Toulouse 258

201 a 258



## MIUDEZAS

Fígado de vitela à inglesa 260, 261 • Rins de vitela salteados com cogumelos e vinho da Madeira 262, 263 • Língua de vaca com molho picante 264, 265 • Molejas de vitela braseadas à *brun* e à *blanc* 266, 267

259 a 267

Precauções a ter na recepção, armazenamento e utilização das miudezas 268

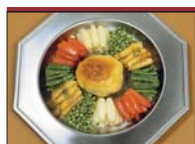
268



## AVES

Galinha cozida com molho supremo e arroz *pilaf* 270, 271 • Frangos salteados à caçador 272, 273 • Frangos salteados à moda do vale de Auge 274, 275 • Frangos assados 276, 277 • Pintadas assadas sobre canapés 278, 279 • Frangos na caçarola à avó 280, 281 • Lombo de coelho recheado com cogumelos selvagens e natas 282, 283 • Pato com nabos 284, 285 • Pato com laranja 286, 287 • Frango grelhado à americana 288, 289 • Fricassé de ave à moda antiga 290, 291 • Caril de ave com arroz *madras* 292, 293 • *Coq au vin* 294, 295 • Coelho com cogumelos 296, 297 • *Civet* de lebre à francesa 298, 299 • Coxas de pato com laranja 300, 301 • *Magret* de pato com pimenta-verde 302, 303 • Caril de frango 304, 305

269 a 306



## GUARNIÇÕES DE ACOMPANHAMENTO

Espargos, couves, brócolos, espinafres, feijão-verde, ervilhas, leguminosas frescas, etc. 308, 309 • Batatas à inglesa 310, 311 • Puré de batata ou puré Parmentier 312, 313 • Cogumelos, fundos de alcachofras, cardos, acelgas, funcho, salsifis, crosnes, aipo-rábano 314, 315 • Cenouras, nabos, cebolinhas, *courgettes*, pepinos, aipo-rábano, etc. 316, 317 • Ervilhas à francesa 318, 319 • Feijão seco com manteiga 320, 321 • Alfaces, corações de aipo, funcho bolboso 322, 323 • Batatas à padeira 324, 325 • Esparguete com manteiga, cotovelos, laços, macarrão, ... 326, 327 • Arroz *pilaf* ao natural e crioulo 328, 329 • Batatas salteadas 330, 331 • Batatas coradas, *noisette*, à parisiense, *cocotte*, castelo, Parmentier 332, 333 • Batatas-palha, *chips*, *gaufrettes*, cozidas de uma só vez, batatas-fósforo e batatas ponte-nova cozidas duas vezes 334, 335 • Croquetes de batata 336, 337 • Batatas gratinadas com queijo 338, 339 • Flã de legumes 340, 341 • *Courgettes* gratinadas 342, 343 • Legumes recheados à nicense 344, 345

307 a 346



## SOBREMESAS

Pudim com caramelo 348, 349 • Farófias com creme inglês 350, 351 • *Mousse* de chocolate 352, 353 • Charlotte de pêra 354, 355 • Bávaro tricolor 356, 357 • Frutos *Condé* 358, 359 • Pudim diplomata 360, 361 • Arroz à imperatriz 362, 363 • Sonhos de maçã 364, 365 • *Soufflés* com licor 366, 367 • Crepes com açúcar 368, 369 • Bolo à Singapura 370, 371 • *Moka* 372, 373 • *Choux* com chantili 374, 375 • *Choux* com creme, *éclairs* com creme de café ou chocolate 376, 377 • Tarte de maçã 378, 379 • Tarte alsaciana 380, 381 • Tartes folhadas de frutas 382, 383 • Tarte de pêra e creme de amêndoa 384, 385 • Tarte de limão 386, 387 • Tarte de chocolate 388 • *Pithiviers* 390, 391 • Mil-folhas 392, 393 • *Savarin* chantili 394, 395 • Sobremesas tipo tiramisu 396, 397 • Bolo de queijo fresco e frutas vermelhas 398 • Ópera 399 • Bolo tipo floresta negra 400, 401 • Mil-folhas de framboesa e creme de pistácios 402, 403 • *Miroir* de maracujá e framboesas 404 • Gelado de baunilha e derivados 406, 407 • Frutos Melba 408, 409 • Perras Bela-Helena 410, 411 • Sorvetes de fruta 412, 413 • *Nougat* gelado com *coulis* de framboesa 414, 415 • *Soufflé* gelado de licor 416, 417 • Salada de fruta 418, 419 • Gratinado de Outono com calvados 420, 421 • Almendrados de café/chocolate 422, 423

347 a 424

## DOCUMENTOS DE AVALIAÇÃO

426 a 427

## FICHAS DE AUTO-AVALIAÇÃO – VOLUME 1

428 a 436

## FICHAS DE AUTO-AVALIAÇÃO – VOLUME 2

437 a 455

## VOCABULÁRIO ESPECÍFICO

456 a 464