

CENOURAS, NABOS, CEBOLINHAS, *COURGETTES*, PEPINOS, AIPO-RÁBANO, ETC.



Legumes geralmente torneados, cozidos num recipiente fechado em pouca água, manteiga, açúcar e uma pitada de sal fino. No final da cozedura, a água evapora-se e os legumes ficam envolvidos numa película brilhante composta por manteiga e açúcar de cozedura ou são caramelizados, como é o caso das cebolinhas. Os legumes pequenos glaceados são geralmente servidos como “pequena guarnição” (à moda antiga, da avó, à borgonhesa...).

Ingredientes para 8 pessoas				
	Unidade	Quantidade	Preço unitário S.T.	Preço total S.T.
Cebolinhas glaceadas à <i>blanc</i> e à <i>brun</i> (pequena guarnição)				
Elementos-base para a pequena guarnição				
– cebolinhas	kg	0,250		
– manteiga	kg	0,020		
– açúcar	kg	0,010		
– água	l	q.b.		
Legumes glaceados à <i>blanc</i> (guarnição de acompanhamento)				
Elementos-base				
– cenouras	kg	1,600		
ou				
– nabos	kg	1,600		
ou				
– <i>courgettes</i>	kg	1,600		
ou				
– pepinos	kg	1,600		
ou				
– abóbora-menina	kg	1,600		
ou				
– pimentelas	kg	1,600		
– manteiga	kg	0,080		
– açúcar	kg	0,040		
– água	l	q.b.		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
Preço dos ingredientes para 8 pessoas			 €	
Preço dos ingredientes para 1 pessoa			 €	
TEMPO MÉDIO DE PREPARAÇÃO		35 min a 40 min		
TEMPO MÉDIO DE COZEDURA (em função do legume)		variável		

TÉCNICA DE CONFECÇÃO

- 1. Organizar o local de trabalho – 5 min**
 - Ingredientes, material de preparação, de cozedura e de empratamento.
- 2. Descascar e lavar cuidadosamente os legumes – 10 min**
(Ver capítulo “Legumes” – Volume 1)
- 3. Tornear os legumes e lavá-los – 15 min a 20 min**
(Ver capítulo “Legumes” – Volume 1).
- 4. Glacear os legumes à *blanc* – 5 min** (ver p. 395 a 397 – Volume 1)
 - Colocar os legumes, **sem os sobrepor**, numa caçarola adequada.
 - Regar com água até à altura dos legumes (um pouco menos para os legumes tenros e ricos em água: *courgettes*, pepinos).
 - Juntar a manteiga em parcelas, o açúcar e o sal fino.
 - Levar a ferver.
 - Tapar a caçarola com uma folha de papel vegetal para reter a evaporação da água e regular a cozedura dos legumes.
 - Cozer lentamente até completa evaporação da água de cozedura.
 - Vigiar a redução atentamente. A manteiga e o açúcar formam um “xarope” brilhante que envolve os legumes.
 - Agitar cuidadosamente a caçarola com um movimento circular, para envolver os legumes de forma regular.
 - Os legumes devem estar cozidos e cobertos com uma película uniforme e brilhante.
 - Colocar os legumes glaceados noutro recipiente e conservá-los em local quente.

Para as cebolinhas glaceadas à *brun*

- Reduzir o “xarope” até obter um caramelo alourado.
- Envolver cuidadosamente os legumes no caramelo, rodando ligeiramente a caçarola.
- Parar a coloração do caramelo alourado com algumas gotas de água.
- Colocar as cebolinhas glaceadas à *brun* noutro recipiente e conservá-las em local quente.

Notas:

- dependendo da época do ano, os legumes podem ser branqueados antes de serem glaceados.
- os legumes novos são glaceados directamente sem branqueamento prévio.
- alguns centímetros de talo ou de folhas cuidadosamente escolhidos podem ser guardados.
- a duração de cozedura varia em função do legume utilizado, da estação do ano, do tamanho com que foi torneado, etc. É necessário obter ao mesmo tempo a cozedura do legume e a redução completa do líquido de cozedura.

Podem verificar-se dois casos:

- o legume não está bem cozido e a água evaporou-se demasiado rápido. Neste caso, é necessário juntar um pouco de água a ferver.
- o legume está cozido, a água não se evaporou por completo: retirar o legume do recipiente com cuidado, reduzir a cozedura até chegar a um estado de xarope, voltar a colocar o legume no “xarope” e envolvê-lo para que fique brilhante.



▲ Nabos, cenouras torneadas e cebolinhas glaceadas à *blanc* e à *brun*.

BOUQUETS DE LEGUMES

- 1. Organizar o local de trabalho**
- 2. Descascar e lavar cuidadosamente os legumes**
- 3. Tornear 0,800 kg de cenouras, 0,800 kg de nabos e 1 kg de batatas** (ver p. 59, 110 e 132 – Volume 1)
 - Dar aos legumes uma forma alongada com cerca de 5 cm.
 - Cortar 0,200 kg de feijão-verde em palitos de 5 cm.
- 4. Tornear 4 fundos de alcachofras** (ver p. 44 – Volume 1)
 - Retirar o feno aos fundos de alcachofras e conservá-los em água com algumas gotas de limão.
- 5. Separar 0,800 kg de couve-flor em 8 raminhos regulares**
 - Deixá-los dentro de água com vinagre durante algum tempo e lavá-los.
- 6. Cozer os legumes**
 - Cozer os fundos de alcachofras à *blanc* (ver p. 388 – Volume 1).
 - Glacear à *blanc* as cenouras e os nabos (ver p. 395 – Volume 1).
 - Cozer as ervilhas, o feijão-verde e os raminhos de couve-flor separadamente, à inglesa (ver p. 376 – Volume 1).
 - Branquear e alourar as batatas *cocotte* (ver p. 418 – Volume 1).
- 7. Confeccionar molho holandês com 2 gemas de ovos** (ver p. 308 – Volume 1)
 - Adicionar umas gotas de sumo de limão.
- 8. Finalizar a cozedura dos fundos de alcachofras**
 - Verificar a cozedura dos mesmos.
 - Escorrê-los e estufá-los em manteiga.
 - Temperar.
- 9. Estufar o feijão-verde e as ervilhas em manteiga**
- 10. Formar 8 bolas pequenas de couve-flor com uma colher ou com um pano previamente esterilizado**
 - Temperá-las, estufá-las, napá-las com molho holandês e glaceá-las sob a salamandra.
- 11. Empratar os *bouquets* de legumes**
 - Untar uma travessa redonda com manteiga. Rechear os fundos de alcachofras estufadas com as ervilhas.
 - Dispor harmoniosamente os legumes, variando as cores.

Material de preparação:

- 3 tabuleiros
- 3 tigelas pequenas
- 1 tigela grande
- 1 coador grande
- 1 tábua de corte

Material de cozedura:

- caçarolas pequenas

Material de empratamento:

- legumeiros
- bases redondas
- papel gofrado

PRATOS SIMILARES

Cenouras Vichy

- Cortar as cenouras em rodela regulares e branqueá-las, se não forem novas. Glaceá-las à *blanc*, colocá-las num legumeiro e polvilhá-las com salsa picada.

Legumes com natas

(cenouras, crosnes, aipo, pepinos...)

- Tornear ou cortar os legumes de acordo com as suas características.
- Branqueá-los e glaceá-los à *blanc*. Juntar as natas e reduzir até obter uma consistência de xarope. Juntar, eventualmente, algumas gotas de sumo de limão e polvilhar com salsa picada.



▲ *Timbale de primores*



▲ *Bouquet de legumes*