

Eco-Ementa

Menu para 4 pessoas

Primavera/Verão

2019/2020



Entrada

Sopa de melão picante, aloé vera e chuchu com crocante de presunto

Ingredientes

30 gr de malagueta verde

1 kg de melão

2 pepinos

1 chuchu (mais ou menos 200 gr)

200 gr de aloé vera

50 gr de presunto

40 gr de coentros

20 ml de óleo

1 lima

Oxalis q.b.

Modo de confeção

Óleo de coentros

Friturar os coentros em metade do óleo até atingir 60°. Misturar com o restante do óleo em banho maria gelado. Coar e reservar.

Sopa de melão

Usar o parisiense para fazer bolas de melão. Friturar o restante melão com os pepinos sem sementes, um pouco de coentros, a malagueta e sumo de uma lima.

Descascar o aloé vera, cortar em triângulos e reservar em água com gelo.

Descascar e cortar o chuchu em pedaços irregulares e fechar a vácuo com o óleo de coentros.

Saltear presunto picado até ficar crocante.

Empratar

Prato principal

Linguini com ameijoas à bulhão pato e crocante de malagueta com pó de coentros

Ingredientes para massa fresca:

100 gr de farinha de trigo sem fermento

1 ovo M

1 colher sobremesa azeite

sal

Ingredientes para o prato:

200 gr de ameijoas

100 gr de malagueta

1 ramo de coentros

1 limão

200 ml de vinho branco

Azeite qb

Natas qb

Manteiga qb

Sal e pimenta

Modo de confeção

Para a massa:

Fazer um vulcão e farinha e no meio colocar o azeite, o ovo e o sal. Envolver e amassar. Deixar repousar a massa por 30m.

Para o crocante de malagueta

Cortar a malagueta na vertical, em juliana de 1mm e desidratar.

Para o pó de coentros

Desidratar os coentros e passá-los numa peneira.

Para o molho de ameijoas:

Reservar 3 ameijoas para abrir na hora e decorar o prato.

Abriu as restantes em azeite, refrescar com vinho branco e limão, separar as ameijoas das cascas e envolver o miolo de ameijoas no molho.

Colocar, no molho, coentros cinzelados, uma noz de manteiga, natas qb e acertar temperos.

Na hora do serviço, envolver o linguini no molho e empratar.

Sobremesa

Pão de Alfeizerão com gelado de canela e crumble de canela

Ingredientes

Para o pão de lá

50 gr de açúcar

3 gemas e 1 ovo inteiro

25 gr de farinha

Para o crumble

100 gr de farinha

100 gr de açúcar

100 gr de manteiga

Canela q.b.

Para o gelado

250 ml de leite

Zeste de limão q.b.

Pau de canela q.b.

93 gr açúcar

2 gemas de ovos

Canela moída q.b.

Modo de confeção

Para o pão de lá

Bater os ovos inteiros com o açúcar até a mistura ficar esbranquiçada, adicionar as gemas deslaçadas e bater até triplicar o tamanho e ficar com textura arejada (semelhante às das claras em castelo).

Adicionar a farinha peneirada e envolver com um salazar.

Colar a massa numa forma untada com papel vegetal e levar ao forno a 225° durante 5 minutos

Para o crumble

Juntar todos os ingredientes num mixeur e espalhar a massa por um tabuleiro com papel vegetal. Levar ao forno a 180° e ir mexendo com um garfo para separar a mistura.

Depois de estar com um tom acastanhado retirar, deixar secar e triturar novamente para ficar em pedaços mais pequenos.

Para o gelado

Ferver o leite com os aromáticos e deixar ferver até aos 75°.

Bater as gemas com o açúcar e a canela em pó e verter o leite a fio com cuidado para não cozer as gemas. Levar a mistura ao lume até ferver, levar ao abatedor. Colocar na máquina de gelados até atingir o ponto, passar para um recipiente, tapar com película em contacto e guardar no congelador até à hora de servir. Empratar sobre o crumble com o pão de lá a guarnecer.

Bebida

Ingredientes

750 ml de água

250 ml de sumo de limão

Açúcar qb

Manjeriã qb

Gengibre qb

Modo de preparação

Triturar o manjeriã com o sumo de limão e o gengibre.

Fazer uma calda de açúcar com água e açúcar.

Misturar os dois preparados no shaker.

Servir fresco.