



Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

GARDE MANGER

Docente: Chef. Pedro G. S. C. Inojosa

02/2022

I44g Inojosa, Pedro Gustavo Sponton Campaña.

Garde manger / Pedro Gustavo Sponton Campaña Inojosa.
— São Paulo, 2022.

17 p.

1. Gastronomia. 2. Culinária. 3. Cozinha fria. I. Universidade Santo Amaro. II. Título.

PLANO DE AULAS GARDE MANGER

1. COZINHA FRIA
2. ENTRADAS
3. SALADAS
4. MOLHOS

PRODUÇÕES

COZINHA FRIA

TELHAS DE BATATAS

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Batata asterix	0,090	KG
Clara de ovo extra	1/2	Unidade
Leite integral	Q.B.	--
Sal fino	Q.B.	--
Castanha de caju – xerém	Q.B.	--
Pimenta do reino preta em grão	Q.B.	--

Método:

1. Assar a batata com a casca.
2. Amassar ainda quentes ou processar e passar em uma peneira fina.
3. Misturar com a clara, o sal e a pimenta.
4. Se necessário, acrescentar um pouco do leite até ficar com a consistência de massa de crepe.
5. Espalhar sobre um silpat, dando o formato desejado, polvilhar com as castanhas e assar em forno pré-aquecido a 150°C.
6. Assar até estarem levemente douradas.

TELHAS DE ALECRIM

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Farinha de trigo comum	0,100	KG
Manteiga sem sal	0,040	KG
Clara de ovo extra	3	Unidades
Sal fino	Q.B.	--
Alecrim fresco	Q.B.	--

Método:

1. Misturar a farinha com a manteiga mole, acrescentar as claras e temperar com o sal e o alecrim picado.
2. A mistura deve ficar com a consistência de massa de crepe.
3. Espalhar sobre um silpat, dando o formato desejado.
4. Assar em forno pré-aquecido a 150°C
5. Assar até estarem levemente douradas.

BATATAS ESTAMPADAS

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Batatas baraka	0,050	KG
Salsa	Q.B.	--
Manteiga clarificada	0,015	KG
Papel manteiga	1	Folha
Sal fino	Q.B.	--
Pimenta do reino preta	Q.B.	--

Método:

1. Cortar as batatas no mandolim, na espessura de 2 a 3 mm.
2. Em um bowl, misturar as lâminas de batata com a manteiga clarificada derretida, o sal e a pimenta.
3. Distribuir as lâminas arrumando-as lado a lado em uma assadeira, coberta com papel manteiga untado ou sobre um silpat; sobre elas colocar uma folha de salsinha e cobrir cada lâmina com outra de batata.
4. Cobrir com uma folha de papel manteiga e levar para assar em forno pré-aquecido a 160° C, colocando uma assadeira em cima.
5. Assar até estarem douradas.

ENTRADAS

PREPARAÇÃO: TAPENADE

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADAS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
AZEITONAS PRETAS SEM CAROÇO	KG	0,05
AZEITONAS VERDES SEM CAROÇO	KG	0,05
FILÉ DE ANCHOVA	KG	0,01
ALCAPARRAS	KG	0,02
ALHO	KG	0,01
SUCO DE LIMAO	L	0,03
AZEITE	L	0,03
MANJERICÃO	MÇ	1/8
PIMENTA DO REINO	KG	0,002
PÃO ITALIANO	KG	0,200

MODO DE PREPARO

- 1) COMBINAR TODOS OS INGREDIENTES EXCETO AS ERVAS, O LIMÃO E O AZEITE.PROCESSAR GROSSEIRAMENTE.
- 2) ADICIONE O LIMÃO E O AZEITE.
- 3) AJUSTE OS TEMPEROS E FINALIZE COM AS ERVAS.

PREPARAÇÃO: CARPACCIO

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADAS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FILÉ MIGNON	KG	0,100
PARMESÃO	KG	0,03
AZEITE	L	0,05
SUCO DE LIMAO	L	0,03
MOSTARDA DIJON	KG	0,005
ALCAPARRAS	KG	0,005
PÃO ITALIANO	KG	0,200
SAL	KG	0,003
PIMENTA DO REINO	KG	0,003

MODO DE PREPARO

- 1) FATIAR E ARRUMAR AS FATIAS DE CARPACCIO EM UM PRATO
- 2) PREPARAR A VINAGRETE, ADICIONANDO AS ALCAPARRAS
- 3) AJUSTAR OS TEMPEROS E ADICIONAR AS LASCAS DE PARMESÃO.

PREPARAÇÃO: ANTEPASTO DE LEGUMES

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADAS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
BERINJELA	KG	0,05
TOMATE DEBORA	KG	0,05
ABOBRINHA	KG	0,05
CEBOLA	KG	0,05
AZEITE	L	0,300
ORÉGANO	KG	0,03
SAL	KG	0,03
PIMENTA CALABRESA	KG	0,03
BAGUETTE	UN	1/2

MODO DE PREPARO

- 1) ARRUMAR EM UMA ASSADEIRA OS VEGETAIS FATIADOS E TEMPERAR.
- 2) LEVAR AO FORNA ATÉ FICAREM MACIOS.
- 3) SERVIR COM O PÃO LEVEMENTE TORRADO.

PREPARAÇÃO: SALADA DE BATATA

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADAS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
BATATA	KG	0,200
OVO	UN	1
CEBOLA	KG	0,05
SALSÃO	KG	0,03
SAL	KG	0,003
PIMENTA DO REINO	KG	0,002
VINAGRE	L	0,005
MAIONESE	KG	0,100
PIMENTA DEDO DE MOÇA	KG	0,005
SALSINHA	MÇ	1/8
CEBOLINHA	MÇ	1/8
AZEITONAS PRETAS	KG	0,100

MODO DE PREPARO

- 1) COZINHAR O OVO COM O VINAGRE
- 2) CORTAR AS BATATAS EM CUBOS GRANDES E COZINHAR. QUANDO FERVER ACRESCENTAR O SAL. RESFRIAR A BATATA.
- 3) ADICIONAR COM CUIDADO A BATATA AO RESTANTE DOS INGREDIENTES.

SALADAS

PREPARAÇÃO: COLESLAW

CLASSIFICAÇÃO: SALADAS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Creme azedo	L	0,06
Maionese	L	0,02
Vinagre de vinho branco	L	0,015
MOSTARDA EM PÓ	KG	0,02
AÇÚCAR	KG	0,005
SAL	KG	0,003
PIMENTA DO REINO	KG	0,004
REPOLHO	KG	0,150
CENOURA	Kg	0,07
UVA PASSA	KG	0,04

MODO DE PREPARO

1. HIGIENIZAR OS VEGETAIS.
2. MISTURE BEM O CREME AZEDO, MAIONESE, VINAGRE, MOSTARDA, AÇÚCAR, SAL E A PIMENTA.
3. ACRESCENTE AOS VEGETAIS.
4. AJUSTE OS TEMPEROS E REFRIGERE.

PREPARAÇÃO: SALADA CAPRESE

CLASSIFICAÇÃO: SALADAS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
TOMATE DÉBORA	KG	0,200
MUSSARELA DE BÚFALA	KG	0,150
MANJERICÃO	MÇ	1/8
SAL	KG	0,003
PIMENTA DO REINO	KG	0,002
AZEITE	L	0,03

MODO DE PREPARO

- 1) HIGIENIZE OS VEGETAIS.
- 2) MONTE A SALADA ALTERNANDO UMA FATIA DE TOMATE COM UMA DE MUSSARELA E UMA FOLHA DE MANJERICÃO.
- 3) TEMPERAR APENAS NA HORA DO SERVIÇO COM SAL E AZEITE.

PREPARAÇÃO: SALADA NIÇOISE

CLASSIFICAÇÃO: SALADAS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
ALFACE ROMANA	MÇ	1/8
ATUM EM CONSERVA	KG	0,02
AZEITONAS PRETAS	KG	0,04
TOMATE DEBORA	KG	0,100
VAGEM COZIDA	KG	0,03
OVO COZIDO	UN	1
FUNDO DE ALCACHOFRA	KG	0,100
AZEITE	L	0,03
VINAGRE DE VINHO BRANCO	L	0,01
SAL	KG	0,03
PIMENTA DO REINO	KG	0,02

MODO DE PREPARO

- 1) HIGIENIZE OS INGREDIENTES.
- 2) MONTE A SALADA FAZENDO UMA CAMA COM O ALFACE EM CHIFFONADE E DESPENHA OS DEMAIS INGREDIENTES SIMÉTRICAMENTE.
- 3) TEMPERAR COM VINAGRETE, APENAS NA HORA DE SERVIR.

PREPARAÇÃO: SALA CAESAR

CLASSIFICAÇÃO: SALADAS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
ALFACE ROMANA	MÇ	¼
LASCAS DE PARMESÃO	KG	0,100
PAO ITALIANO	KG	0,100
FILÉ DE ANCHOVA EM CONSERVA	KG	0,100
ALHO AMASSADO	KG	0,02
AZEITE	L	0,200
SAL	KG	0,003
PIMENTA DO REINO	KG	0,002
ALHO PICADO	KG	0,03
SUCO DE LIMAO	L	0,03
GEMA DE OVO	UN	2

MODO DE PREPARO

- 1) FAZER UMA BASE COM O ALFACE ROMANA, A ANCHOVA, PARMESÃO E CROUTONS.

SERVIR COM O MOLHO.

CROUTONS:

- 2) MISTURE O ALHO, SAL, PIMENTA E O AZEITE.,
- 3) CORTAR O PÃO EM CUBOS E PASSAR NA MISTURA ANTERIOR.
- 4) ASSAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO ATÉ DOURAR.

MOLHO:

- 1) AMASSE O ALHO COM 2 ANCHOVAS, ADICIONE A GEMA, O SAL, A PIMENTA E MISTURE BEM.
- 2) ACRESCENTE O SUCO DE LIMÃO E O PARMESÃO RALADO
- 3) EMULSIONE COM O AZEITE E AJUSTE OS TEMPEROS.

MOLHOS

PREPARAÇÃO: MAIONESE

CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
OVOS	UN	2
LIMÃO SICILIANO	UN	2
SAL	KG	0,02
PIMENTA DO REINO	KG	0,01
AZEITE	L	0,150
ÓLEO	L	0,150
MOSTARDA DIJON	KG	0,03
PÃO ITALIANO	KG	0,150

MODO DE PREPARO

1. EM UM BOWL COMBINE AS GEMAS COM O SAL, A PIMENTA E A MOSTARDA.
2. COM UM FOUET BATER ADICIONANDO OS ÓLEOS EM FIO, AOS POUÇOS.
3. NO FIM, ADICIONAR O SUCO DO LIMÃO E AJUSTAR OS TEMPEROS.
4. CORTE OS PÃES EM QUADRADOS E LEVE AO FORNO COM UM POUCO DE AZEITE.

PREPARAÇÃO: VINAIGRETE FRANCÊS

CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
VINAGRE DE VINHO TINTO SECO	L	0,100
AZEITE	L	0,300
SAL	KG	0,02
MOSTARDA DIJON	KG	0,01
PIMENTA DO REINO	KG	0,01
TOMILHO	MÇ	1/8
ÁÇUCAR	KG	0,02

MODO DE PREPARO

1. EM UM BOWL EMULSIONE VINAGRE COM O AZEITE.
2. TEMPERE COM OS RESTANTE DOS INGREDIENTES.

PREPARAÇÃO: COULIS DE MORANGO

CLASSIFICAÇÃO: MOLHO

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MORANGOS	KG	0,100
ÁÇUCAR	KG	0,05
LIMAO SICILIANO	KG	0,03
SAL	KG	0,02
PÍMENTA DO REINO	KG	0,01
HORTELÃ	MÇ	1/8
AZEITE	L	0,01

MODO DE PREPARO

1. SALTEIE OS MORANGOS NO AZEITE, ADICIONE O AÇÚCAR E DEIXE REDUZIR ATÉ CHEGAR NA CONSISTÊNCIA DE MOLHO
2. BATA NO LIQUIDIFICADOR O MOLHO COM O RESTANTE DOS INGREDIENTES.

PREPARAÇÃO: SALSA PICCO DE GALLO

CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
TOMATE	KG	0,150
PIMENTÃO VERDE	KG	0,07
CEBOLA	KG	0,100
AZEITE	L	0,1
SALSINHA	MÇ	1/8
LIMAO	UN	2
SAL	KG	0,03
PIMENTA DEDO DE MOÇA	KG	0,02
DORITOS SABOR NACHO	KG	0,09

MODO DE PREPARO

1. CORTE TODOS OS INGREDIENTES EM CUBOS MÉDIOS E MISTURE.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, R. **Cozinha fria**: da ornamentação à execução do cardápio. São Paulo: Saraiva, 2014.

ELEUTÉRIO, H. **Fundamentos de gastronomia**. São Paulo: Érica, 2014.

SEQUERRA, L. **Cozinha Fria e Garde Manger**. São Paulo: Pearson, 2017.

SEQUERRA, L. **Panificação e lanches**. São Paulo: Pearson. 2018.

SOUZA, A. S.; FERRACINI, D. A. **Habilidades básicas em cozinha**. Porto Alegre: Sagah, 2019.