

BARRIGA DE PORCO COM PURÊ DE FEIJÃO BRANCO E COUVE: cozinha mineira contemporânea

COSTA, Leonardo César¹.

CAFFINI, Felipe de Castro; HORTA, Patricia Maia do Vale; FELICIANO, Yuri; BESSA, Marta.

1 INTRODUÇÃO

A gastronomia geralmente faz parte da cultura de um povo ou de uma região. É possível observar no estado de Minas Gerais uma gastronomia única que se caracteriza pelo uso de produtos locais coccionados principalmente em fogões à lenha (AVELAR, 2020). Essa gastronomia mineira teve muita influência dos africanos, indígenas e portugueses e vai muito além dos produtos e das técnicas utilizadas, ela representa uma característica receptiva, amorosa e inclusiva do povo mineiro (FRIEIRO, 2021; AVELAR, 2020).

O conceito de cozinha contemporânea hoje está relacionado a uma gastronomia que busca a releitura de pratos e receitas tradicionais, o uso de tecnologias modernas, a apresentação diferenciada dos pratos e a busca de diferentes sabores (SILVA *et al.*, 2005; VARGAS, 2020). Diante disso, como é possível trazer técnicas contemporâneas para a gastronomia mineira sem perder a sua identidade cultural? O objetivo deste trabalho é apresentar um prato tipicamente mineiro, barriga de porco, utilizando técnicas contemporâneas.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

Esse tópico foi subdividido em sub-tópicos para contextualizar os principais temas do trabalho. O primeiro tópico é destinado à identidade cultural da gastronomia mineira, sua história, seus principais ingredientes e sua característica afetiva, típica do mineiro. O segundo tópico abordou as características de um novo conceito na gastronomia chamado de **Cozinha Contemporânea** e apresentou a técnica contemporânea utilizada. Essa nova cozinha se caracteriza pelo uso de ingredientes regionais, preparos utilizando técnicas e aparelhos diferenciados e apresentação do prato de uma forma peculiar. No terceiro tópico foram apresentados os ingredientes

¹ Graduando do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

utilizados no prato e o porquê de suas escolhas, além da importância de cada um para a gastronomia mineira.

2.1 IDENTIDADE CULTURAL DA COZINHA MINEIRA

A cozinha mineira tradicional se caracteriza pelo uso de produtos e alimentos típicos da região como o milho, a mandioca, o feijão, o leite, a carne de boi, carne de porco e frango. Além dessa característica a gastronomia mineira teve uma forte influência dos indígenas, dos africanos e dos portugueses. Essa mistura de influências acabou por criar um estilo gastronômico único que é a Cozinha Mineira (NARCISO; ROLIM, 2020).

Nascida aos poucos durante o período da mineração ganhou forma e conteúdo nas inúmeras fazendas do estado após os declínios das minas de ouro. A cozinha mineira virou sinônimo do conceito de *comfort food*, onde se prioriza a valorização das tradições regionais e da boa comida saboreada à mesa sem pressa. A tradição mineira se caracteriza pelo consumo diário de linguíça, frango com quiabo, feijão, canjiquinha com costelinha, torresmo, lombo, carne de panela, couve, taioba e ora-pro-nobis. Porém, ao se questionar sobre a existência de uma típica comida mineira a resposta pode ser sim e não. Sim porque com certeza existe uma preferência de alguns alimentos no povo que habita Minas Gerais e não porque essa preferência é exclusiva dessa gente (MENEZES, 2020).

À rigor, a gastronomia mineira vai muito além dos ingredientes e técnicas empregadas. É uma gastronomia de mais de 300 anos de história. Ela se caracteriza muito mais pela escolha do ingrediente no fundo do próprio quintal, no jeito de fazer, na paciência de cozinhar um angu e na mistura de um feijão tropeiro. Na forma como as pessoas se relacionam no ato de comer, sendo na beira de um fogão ou sentado no balcão de um bar, nas panelas de pedra e de ferro, nas cachaças e queijos, ou seja, é uma comida que identifica e diferencia os mineiros (MENEZES, 2020).

Por muitos anos a gastronomia tradicional clássica dominou o ambiente gastronômico. Hoje existe uma nova tendência na gastronomia onde busca-se a utilização de técnicas avançadas no preparo dos alimentos, releituras de receitas tradicionais, utilização de produtos orgânicos e sazonais e a apresentação do prato de uma forma diferenciada. Dentro disso, vários chefs e restaurantes se especializaram nessa nova gastronomia. A cozinha contemporânea dá asas para a

imaginação quando combina o conceito clássico com novas tecnologias e inovações (SILVA *et al.*, 2005).

Quando se une a cozinha clássica mineira com seus pratos e ingredientes tradicionais às técnicas inovadoras da nova cozinha contemporânea têm-se como resultado um prato com ingredientes e alma mineira e sabor inovador e contemporâneo.

2.2 COZINHA CONTEMPORÂNEA

A cozinha contemporânea une o conhecimento técnico da área e os conhecimentos alimentares das diferentes culturas criando combinações que resultarão em novos pratos (VARGAS, 2020). As técnicas contemporâneas hoje são aplicadas no mundo inteiro. Essas técnicas se baseiam nos conceitos clássicos da cozinha francesa (WRIGHT; TREUILLE, 2022) que se misturam com os produtos e ingredientes regionais de cada localidade. Outra característica da cozinha contemporânea é a tentativa constante na busca de novos sabores com diferentes ingredientes e diferentes técnicas de preparo. O cozinheiro contemporâneo é um pesquisador incansável que busca sempre a inovação e não vê limites para a criação de pratos criativos, inovadores e saborosos (WEBER-LAMDERDIÉRE, 2008).

Além dos ingredientes e técnicas diferenciadas esse tipo de gastronomia utiliza equipamentos inovadores que facilitam o preparo e possibilitam a apresentação de pratos diferenciados. Uma dessas técnicas é o cozimento de alimentos pela técnica *sous-vide*. O controle de temperatura da técnica *sous-vide* preserva muito mais os sabores das carnes contribuindo para a manutenção dos seus nutrientes. Esse método reduz o tempo de cocção no fogo, pois o alimento já estará pré-cozido. Aliar tecnologia à tradição promove praticidade o que pode tornar mais prazeroso o momento com amigos saboreando uma boa comida (VARGAS, 2020)

A carne suína tem um grande valor nutricional, porém, uma antiga ameaça era a cisticercose também conhecida como Teníase (doença adquirida pela ingestão de carne de porco mal cozida que contenha ovos do parasita). Assim, a carne suína sempre foi consumida muito bem cozida, devendo atingir sua temperatura interna de 75°C e deve ser coccionada, de preferência, o mais rápido possível (BOTTINI; LEME, 2017; CAMOLEZI JUNIOR, 2018). Hoje, esse risco é menor pois existe uma rigoroso

controle sanitário. Porém a técnica *sous-vide* continua sendo uma técnica adequada pois a temperatura é controlada durante todo o tempo de cocção.

2.2.1 Técnica *sous-vide*

O termo *sous-vide* significa sob vácuo na língua francesa. A técnica consiste na cocção de alimentos acondicionados à vácuo em embalagens resistentes ao calor e em temperaturas mais baixas do que o convencional por longos períodos de tempos, o que mantém a integridade dos alimentos. O cozimento à vácuo é um processo de cocção sem oxigênio nos ingredientes. Nessa técnica usa-se recipientes plásticos selados hermeticamente e submersos em água quente abaixo do ponto de ebulição. Essa técnica permite ainda que a perda de água seja muito menor durante o preparo do alimento, permitindo que as proteínas se integrem mais uniformemente, mantendo uma textura melhor e mais macia (RAPPEL; VARGAS, 2022).

Para a realização dessa técnica são necessários alguns equipamentos específicos como sacos plásticos, uma seladora à vácuo, uma panela ou uma caixa plástica para colocar a água do banho-maria e um termocirculador, equipamento que mantém a temperatura da água durante o preparo do alimento (RAPPEL; VARGAS, 2022).

As etapas dessa técnica são embalagem, consiste na extração do ar do saco plástico eliminando, assim, o oxigênio que é o principal fator de deterioração dos alimentos. A próxima etapa é o cozimento, onde os insumos são submersos em água quente abaixo do ponto de ebulição. Após o processo de cozimento pode-se fazer uma etapa conhecida como preservação, na qual é realizada uma ultracongelação que permite alcançar temperaturas de até 18 graus negativos. Depois dessa etapa fica armazenado. A última etapa é a regeneração do alimento que é a etapa onde o alimento precisa ser devolvido à sua temperatura para que possa ser servido. Os principais benefícios da técnica *sous-vide*, são: a manutenção do sabor dos alimentos, a segurança microbiológica e a prevenção de proliferação de bactérias (RAPPEL; VARGAS, 2022).

2.3 BARRIGA DE PORCO COM PURÊ DE FEIJÃO BRANCO E COUVE: MINAS NO PRATO

A escolha do prato teve como principal motivação o uso de ingredientes usados tipicamente na cozinha mineira como a carne de porco, o feijão e verduras características, como a couve.

No Brasil a influência africana, portuguesa e indígena na gastronomia criou uma infinidade de pratos baseados na carne de porco. Desde o início das Minas Gerais o porco ganha importância, com a carne e a gordura de lata. A gordura, além de manter a carne conservada fornecia mais **sustança** (expressão usada pelo mineiro que caracteriza saciedade) aos trabalhadores das minas. A barriga de porco é muito usada na gastronomia mineira sendo preparada principalmente através da fritura para o preparo do conhecido torresmo. Ela é um corte gorduroso, que quando cozido lentamente, transforma-se em uma carne tenra com uma camada crocante e saborosa (NUNES; NUNES, 2007).

O feijão é uma leguminosa cultivada e consumida no mundo todo. Das muitas qualidades do feijão talvez a mais correta seja que ele é um alimento generoso. Enriquece a terra onde é plantado, é nutritivo (rico em vitaminas, proteínas e minerais) e inibe o aparecimento de várias doenças. A convivência íntima com o feijão (semear, colher, limpar, cozinhar, temperar e saborear) fez com que esse alimento fizesse parte do dia a dia da alimentação do brasileiro, principalmente dos mineiros. Hoje o feijão ampliou seus domínios faz parte do cardápio do buteco da esquina e do restaurante chique **estrela Michelin** (distinção dada a restaurantes de alta qualidade dada pela empresa de pneus Michelin). Contemporânea, clássica, tradicional e moderna as cozinhas se confraternizam ao redor do feijão. O feijão branco é originário da América, mas muito usado no Brasil principalmente no preparo de pratos como dobradinha e sopas (BARBARA, 2006).

A couve é uma hortaliça rica em nutrientes como fibras, vitamina C e minerais como o potássio e magnésio. Além de seu uso na gastronomia, a couve é valorizada por suas propriedades nutricionais e benefícios à saúde. Essa hortaliça é muito cultivada em Minas Gerais e é encontrada facilmente em feiras e supermercados fazendo parte do dia a dia da gastronomia mineira. Esse vegetal aparece numa combinação típica nos pratos mineiros, entre a couve e a carne de porco (AVELAR, 2020).

3 METODOLOGIA E DISCUSSÕES

Neste trabalho foi aplicada uma metodologia baseada em pesquisa bibliográfica em estudos científicos publicados em livros e em redes eletrônicas. Foi realizada ainda uma pesquisa experimental pois foi feito o preparo de um prato por meio de experimentos, testando e realizando a análise dos resultados (VERGARA, 2013).

O prato desenvolvido foi composto por barriga de porco com purê de feijão branco e couve refogada. Para composição do prato foram desenvolvidas quatro fichas técnicas que estão apresentadas a seguir. Os testes começaram com a barriga de porco e sua técnica de cocção, a barriga foi inicialmente higienizada com suco de limão e depois ficou imersa em cachaça por quatro horas. Logo após foi temperada com sal, pimenta do reino e embalada a vácuo para uma futura cocção pela técnica *sous-vide*, na qual o alimento é embalado a vácuo e submerso em água quente com a temperatura e tempo pré-determinados. A ideia inicial era realizar a cocção da barriga durante quatro horas em uma temperatura controlada de 65°C. Após os testes iniciais, verificou-se que esse tempo deveria ser maior e foi realizado um novo teste com a duração de 12 horas. O resultado alcançado ainda não foi satisfatório e um novo teste foi realizado pelo tempo de 24 horas. Esse tempo de 24 horas a 65°C resultou em uma carne com a consistência e sabor desejados. Todos esses testes foram realizados em um aparelho termocirculador *sous-vide* (Termocirculador Sous Vide Spicy Easycook) o qual mantém a temperatura da água controlada durante todo o tempo de cocção. Após cocção a carne foi refrigerada a 4°C com um peso sobre ela para uma prensagem. Após cortada e porcionada a carne foi glaceada em um molho de carne para ser servida.

A pele para ser pururucada foi escolhida especialmente da parte do lombo do porco. Essa pele foi higienizada com suco de limão, ficou quatro horas na cachaça e foi temperada com sal e pimenta do reino assim como a barriga de porco. Após temperada, foi desidratada por três horas em um forno a 130°C. Essa desidratação é fundamental para que a fase seguinte, que é a fritura, obtenha êxito. Após desidratada a pele foi frita em óleo de soja a 170°C até pururucar. Os ingredientes e as técnicas de execução estão descritas no quadro 1, a seguir.

QUADRO 1 – Ficha técnica barriga de porco e pele pururucada

Ficha Técnica de Produção			
Prato:		Barriga de Porco com pele pururucada	
Categoria:		Prato principal	
Nº e peso das porções:		02 e 250g	
Aluno(a)(s):		Leonardo César Costa	
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Barriga de Porco	500	g	
Sal	6	g	
Suco de limão	0,100	l	
Pimenta do reino	5	g	
Pele de lombo de porco	50	g	
Óleo de soja	1	l	
Cachaça	0,30	l	
Modo de Preparo			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
1. Higienizar a barriga de porco e a pele com suco de limão e reservar.			
2. Imergir a barriga e a pele em cachaça por 4 horas.			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
3. Secar e pele e a carne.			
4. Temperar com sal e pimenta do reino e embalar a carne à vácuo.			
5. Cozinhar a carne por 24h			
6. Refrigerar a carne com um peso sobre ela para prensar.			
7. Desidratar a pele por 4 horas no forno por 3 horas.			
8. Glacear a carne em um molho de carne antes de servir			
9. Fritar a pele em óleo a 170°C até pururucar..			

Fonte: o autor.

O purê de feijão branco foi escolhido primeiramente pelo fato do feijão ser um ingrediente muito presente na gastronomia mineira. O feijão branco é originário da América, mas muito usado no Brasil principalmente no preparo de pratos como dobradinha. Esse feijão branco possui um tipo de grão que, após seu cozimento, fornece um caldo cremoso que favorece a obtenção de um purê com consistência adequada. Os primeiros testes foram realizados com milho branco porém, a consistência após seu cozimento não foi adequada para o tipo de preparo que era desejado. Assim, os testes com feijão branco foram iniciados. O feijão ficou duas horas imerso em água e depois foi cozido em panela de pressão por 30 minutos. Após o cozimento, o feijão foi batido no liquidificador junto com o líquido de seu cozimento. Esse passo foi realizado até que se obtivesse uma massa homogênea. O feijão batido então foi temperado com sal e pimenta do reino e coccionado em uma panela em fogo baixo. Em um primeiro teste foi acrescentada a manteiga e o caldo de carne para a obtenção da consistência desejada de um purê. No preparo final foi acrescentado, além da manteiga e do caldo de carne, o creme de leite para obtenção da consistência

mais cremosa. Os ingredientes e as técnicas de execução estão descritas no quadro 2, a seguir.

QUADRO 2 – Ficha Técnica Purê de Feijão Branco.

Ficha Técnica de Produção			
Prato:		Purê de feijão branco	
Categoria:		Guarnição	
Nº e peso das porções:		02 100g	
Aluno(a)(s):		Leonardo César Costa	
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Feijão Branco	0,200	g	
Manteiga	30	g	
Sal	5	l	
Pimenta do reino	6	g	
Creme de leite	50	g	
Caldo de carne	0,100	l	
Modo de Preparo			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deixar o feijão imerso em água por 2 horas. <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Cozinhar o feijão por 30 minutos em uma panela de pressão. 3. Bater em um liquidificador o feijão cozido com um pouco da água de cozimento até obter uma mistura homogênea. 4. Em uma panela misturar a manteiga, o sal, a pimenta do reino e o creme de leite com o feijão batido e acertar o ponto do purê. 			

Fonte: o autor.

Para combinar com o purê e a barriga de porco foi preparada uma couve refogada com alho, mix de pimentas e gengibre. Inicialmente a hortaliça testada foi a taioba, porém, o sabor e a mistura com gengibre e pimentas não a deixou saborosa. A partir daí, a couve foi escolhida pois, além de combinar muito com pratos à base de carnes de porco, o sabor final refogado com pimentas, alho e gengibre ficou mais saboroso. No primeiro teste, a couve foi utilizada cortada em *chifonade* bem fina e refogada com a panela no fogo baixo. O resultado não foi satisfatório pois, além de reduzir muito a quantidade da hortaliça não a deixou com uma consistência ao dente. Foi realizado um segundo teste cortando a couve em tiras mais grossas e refogando na panela quente fora do fogo. O resultado obtido foi o desejado onde obteve-se uma hortaliça com uma consistência mais firme e saborosa. Os ingredientes e as técnicas de execução estão descritos no quadro 3, a seguir.

QUADRO 3 – Ficha técnica couve com gengibre e mix de pimentas

Ficha Técnica de Produção			
Prato:		Couve com gengibre e mix de pimentas	
Categoria:		Guarnição	
Nº e peso das porções:		02 100g	
Aluno(a)(s):		Leonardo César Costa	
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Couve	0,200	g	
Manteiga	30	g	
Sal	5	g	
Pimenta de cheiro	6	g	
Pimenta dedo de moça	6	g	
Modo de Preparo			
<i>MISE-EN-PLAC</i>			
1- Higienizar a couve e cortar em tiras grossas			
2- Picar as pimentas, o alho e o gengibre em brunoise.			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
3- Colocar o azeite e a manteiga em uma frigideira e cozinhar em fogo baixo o alho.			
4- Acrescentar as pimentas e o gengibre e cozinhar junto com o alho em fogo baixo			
5- Desligar a frigideira e adicionar a couve e deixar ela alterar a consistência.			
6- Adicionar o sal e servir a couve ao dente.			

Fonte: o autor.

O caldo de carne utilizado no trabalho foi realizado para compor o prato final. O caldo foi preparado utilizando um *mirepoix* de cebola, cenoura, salsão, alho e alho poró que foram adicionados em uma panela em fogo médio. Logo após, foi adicionado um extrato de tomate para a realizar uma pinçagem dos vegetais. As carnes foram adicionadas em seguida. Após uma leve selagem das carnes, foi adicionada a água quente e esse caldo ficou reduzindo por quatro horas. Os ingredientes e as técnicas de execução estão descritas no quadro 4, a seguir.

QUADRO 4 – Ficha técnica caldo de carne

Ficha Técnica de Produção			
Prato:		Caldo de Carne	
Categoria:		Guarnição	
Nº e peso das porções:		01 3l	
Aluno(a)(s):		Leonardo César Costa	
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Alho	50	g	
Alho Poró	100	g	
Salsão	100	g	
Cebola	100	g	
Pé de Porco	500	g	
Orelha de Porco	500	g	
Músculo Bovino	500	g	
Cenoura	100		
Água	4	l	

Continua...

Continuação

Modo de Preparo
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar os vegetais e hortaliças e reservar. 2. Picar os vegetais e hortaliças em pequenos pedaços e reservar. 3. Picar as carnes em pedaços e reservar. <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Adicionar os vegetais e hortaliças em um caldeirão com fogo médio e coccionar por 3 minutos. 5. Adicionar o extrato de tomate e realizar a pinçagem dos vegetais e hortaliças 6. Adicionar as carnes e realizar um selamento das mesmas. 7. Adicionar a água e deixar em fogo alto até ferver. 8. Após ferver, abaixar o fogo e deixar reduzir por 4 horas em fogo baixo.

Fonte: O autor.

A ideia do trabalho era desenvolver um prato com ingredientes típicos da gastronomia mineira utilizando técnicas da nova cozinha contemporânea. Assim, optou-se pela carne de porco, o feijão e a couve preparados em técnicas que fogem das técnicas da chamada cozinha tradicional. A principal técnica contemporânea utilizada foi o cozimento lento em água quente por longo período chamada técnica *sous-vide*. As principais vantagens dessa técnica são: controle total da temperatura durante todo o tempo de cocção, manutenção da consistência uniforme do alimento, alimentos mais macios e saborosos, manutenção dos nutrientes dos alimentos e otimização do tempo de preparo. A principal desvantagem dessa técnica é o seu custo, pois necessita de um equipamento especializado como um termocirculador. Porém, o investimento apresenta resultados satisfatórios.

Baseado nessa ideia, o resultado final do prato foi adequado pois conseguiu-se uma combinação de uma barriga de porco com uma consistência macia e saborosa com um purê de feijão branco e uma couve refogada com pimentas e gengibre servida ao dente. Esse era o objetivo inicial do trabalho conseguir realizar um prato tipicamente mineiro utilizando técnicas contemporâneas. O resultado final do preparo está apresentado na figura 1 a seguir.

FIGURA 1- Apresentação Barriga de Porco com Purê de Feijão branco e couve refogada



Fonte: Arquivo Pessoal (2024).

4 CONCLUSÕES

O objetivo do trabalho era responder à pergunta se seria possível apresentar um prato contemporâneo utilizando ingredientes clássicos da gastronomia mineira. Com base na pesquisa bibliográfica e experimental desenvolvida foi possível desenvolver um prato utilizando ingredientes típicos mineiros utilizando técnicas da cozinha contemporânea. Ao longo dos estudos e experimentos ficou claro que era possível preparar um prato saboroso e inovador utilizando ingredientes clássicos aliados às técnicas inovadoras. Assim, o trabalho demonstrou que é possível dentro da gastronomia utilizar ingredientes típicos regionais e técnicas modernas para atingir um resultado de um prato saboroso e moderno.

REFERÊNCIAS

AVELAR, E. **Cozinha Mineira: dos quintais aos territórios gastronômicos**. 1.ed. Belo Horizonte: Ed. Letramento, 2020.

BARBARA, D. **Aromas e Sabores da Boa Lembrança: Feijão**. 3.ed. Rio de Janeiro: Ed. Senac Rio.2006

CAMOLEZI JUNIOR, M.A.C. **Técnicas básicas de cozinha**. Londrina: Ed. Educacional, 2018.

FRIEIRO, E. **Feijão, Angu e Couve**. 2.ed. Belo Horizonte: Ed. Garnier, 2021.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. 9.ed. São Paulo: Ed. Senac, 2017.

MENEZES, J.N.C. **Nossa comida tem história**. Belo Horizonte: Ed. Sciptum, 2020.

NARCISO D.; ROLIM D. **Farofa**. 1.ed. São Paulo: Ed. Senac São Paulo, 2020.

NUNES, M.L.C.; NUNES, M.C. **História da Arte da Cozinha Mineira**. São Paulo: Ed. Larousse do Brasil, 2007.

RAPPEL, B.; VARGAS A. **Sous-vide**: manual de cocção em baixas temperaturas. 2.ed. Rio de Janeiro: Ed. Senac Rio, 2022.

SILVA, A. *et al.* **Sabores da Cozinha Contemporânea**. São Paulo: Ed. Melhoramentos, 2005.

VARGAS, A. **Sous-vide e churrasco**. 1.ed. Rio de Janeiro: Ed. Senac Rio, 2022.

VERGARA, S.C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 1.ed. São Paulo: Atlas, 2013.

WEBER-LAMDERDIÉRE, M. **As revoluções de Ferrán Adriá**; o chef de cozinha que transformou cozinha em arte. Porto Alegre: Ed. LM & PM Editores. 2008.

WRIGHT, J.; TREUILLE, E. **Le Cordon Blue**: todas as técnicas culinárias. 21.ed. Cotia-SP: Ed. Marco Zero, 2022.