

E-mail para esta coluna: falabarra@oglobo.com.br

# O prazer do simples

Para Fred Barroso, do Le Vin Bistrô, é preciso fazer sobressair o sabor de cada alimento

**MAIRA RUBIM**  
maira.rubim@oglobo.com.br

Há três anos, Fred Barroso assumiu os fogões do Le Vin Bistrô, restaurante francês de seu pai, Francisco Barroso, sócio-proprietário do Grupo Le Vin, com unidades no Rio, em São Paulo e em Brasília. O chef carioca de 28 anos mora em São Paulo, mas costuma vir à cidade ao menos uma vez por mês para visitar o estabelecimento. Ele diz que não é fácil comandar tudo de longe, mas que isso é possível graças à equipe competente com a qual trabalha há muito tempo.

O interesse de Barroso pela comida começou quando ele tinha 11 anos. O que o faz gostar da gastronomia é o prazer de preparar um prato e ver o resultado logo em seguida, quando a refeição chega à mesa do cliente.

— Meu pai inaugurou o Café Antique quando eu era muito novo, e cresci dentro do restaurante. Também costumava comer muito fora de casa e sempre gostei de apreciar um bom prato. A gastronomia nos recompensa no ato; não tem preço o comen-



**Direto de São Paulo.** O chef vem ao Rio pelo menos uma vez por mês para supervisionar o trabalho

sal gostar do que você acabou de preparar — diz o chef.

De acordo com Barroso, para manter um restaurante, é preciso que tudo seja feito com carinho. Ele revela que faz suas receitas da forma mais simples possível.

— Claro que uso algumas técnicas, mas sem maquiagem o alimento. Eu gosto de comida de verdade. Se eu for co-

mer um peixe, quero um com gosto de peixe — explica ele.

O chef estudou Gastronomia na faculdade Anhembi Morumbi e depois se mudou para Florença, onde cursou enogastronomia. Quando voltou, começou a trabalhar no Le Vin Bistrô, e há três anos recebeu o convite de seu pai para se tornar chef. Ele diz que a relação familiar não atrapalha:

— Eu não trabalho para o meu pai, mas junto com ele. Somos como um organismo. ●

**Continua até a página 43**

**+ INFO**  
BarraShopping, Espaço Gourmet, loja 152. De segunda a sexta, das 10h às 23h30m. Sábado, domingo e feriados, das 9h às 22h. Tel.: 2431-8898.

HERMES DE PAULA

## Salada de camarões flambados no Pernod

(1 porção)

### Ingredientes

Para o vinagrete de mostarda: 100ml de azeite de oliva extravirgem; 10g de mostarda Dijon; 5ml de vinagre de vinho branco; 1 gema de ovo; sal refinado a gosto; pimenta-branca em grãos moída na hora a gosto. Para a salada: 10g de endívias brancas; 90g de camarões frescos e limpos; 25ml de licor Pernod; 10g de tomate concassée (sem pele e sementes, cortado em cubos); 1 dente de alho finamente cortado; 5g de cebola finamente cortada; folhas de manjeriço verde a gosto, ciboulette finamente cortada a gosto; 10g de manteiga sem sal; 25ml de vinagrete de mostarda; 5g de alface americana; 5g de alface bionda; 5g de alface

roxa; 5g de alface frisée; 5g de alface romana; 5g de agrião; 5g de rúcula.

### Modo de preparo

1. Para a salada: lave as endívias e as demais folhas, seque-as e reserve.
2. Para o vinagrete de mostarda: em uma tigela de inox ou vidro, coloque a gema de ovo e misture com um fuet (batedor de arame), adicionando o azeite de oliva em fios até que a mistura fique consistente e clara.
3. Adicione a mostarda e o vinagre de vinho branco e tempere com o sal e a pimenta.
4. Para os camarões flambados:

preaqueça uma frigideira com azeite de oliva, coloque o alho e deixe dourar.

5. Junte a cebola e salteie por alguns instantes.
6. Adicione os tomates e junte os camarões já temperados com sal refinado e pimenta-branca.
7. Flambe com o Pernod e adicione a manteiga gelada. Misture bem, retire do fogo e adicione as folhas de manjeriço e a ciboulette.
8. Tempere com sal refinado e pimenta-branca moída.
9. Finalização: junte todas as folhas, tempere com o vinagrete de mostarda e coloque no centro do prato.
10. Distribua os camarões ao redor, regue com molho e sirva.



## Ravióli de pato confit com molho de laranja

(1 porção)

### Ingredientes

Para a massa: 650g de farinha de trigo; 9 gemas; 3 ovos; 3 colheres de sopa de água; 3 colheres de sopa de azeite; 1 colher de sopa de limão; sal a gosto. Para o recheio: 80g de pato assado e moído; 50g de champignon; 10g de cebola picada; ciboulette a gosto; 1 colher de sopa de molho rúti; 1 clara de ovo; sal e pimenta a gosto. Para o molho de laranja: 1 xícara de chá de suco de laranja natural; 1 pitada de açúcar.

### Modo de preparo

1. Massa: misture a farinha com as gemas e os ovos.
2. Acrescente as colheres de sopa de água, azeite e limão e o sal a gosto.
3. Misture tudo até virar uma massa homogênea e macia. Deixe descansar.
4. Recheio: misture o pato com o champignon, a cebola picada e a ciboulette.

5. Acrescente a colher de sopa de molho rúti e a clara de ovo.
6. Adicione sal e pimenta a gosto e misture tudo de forma homogênea.
7. Molho de laranja: coloque o suco de laranja em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo até reduzir um terço do suco.
8. Acrescente uma pitada de açúcar para acertar a acidez.
9. Ravióli: retire a massa da tigela e coloque em uma superfície

- polvilhada com um pouco de farinha de trigo.
10. Estique a massa até que ela atinja uma espessura mais fina e corte no formato desejado.
11. Recheie a massa.
12. Cozinhe os ravióli em uma panela com água fervente durante seis minutos.
13. Retire as peças da água fervente, escorra e coloque no prato com o molho de laranja.

## Ovos nevados

(8 porções)

### Ingredientes

Para os ovos: 400g de clara de ovos; 80g de açúcar refinado; raspa de 1 limão; 2 litros de leite; 1 fava de baunilha. Para o creme inglês: 1 do leite que cozinhou os ovos nevados; 120g de açúcar refinado; 300g de gemas de ovos. Para o caramelo: 600g de açúcar refinado; 30g de manteiga sem sal; 100ml de água.

### Modo de preparo

1. Ovos: junte as claras, o açúcar e a raspa de limão, coloque em uma batedeira para fazer as claras em neve e reserve.
2. Junte o leite e a fava aberta ao meio, leve para aquecer em fogo brando, tomando o cuidado de não deixar ferver.
3. Dé uma forma arredondada aos ovos, utilizando duas colheres grandes, cozinhe-os no leite um a um, virando-os até que fiquem firmes, e guarde-os.
4. Creme inglês: em uma tigela de inox, junte as gemas e o açúcar e bata com um batedor de arame até a mistura ficar bem clara.
5. Adicione o leite e misture, cozinhando em banho-maria até obter uma consistência cremosa, e depois esfrie.
6. Caramelo: junte o açúcar e a manteiga e leve ao fogo brando, mexendo até que o açúcar derreta e tome a coloração de caramelo.
7. Retire-o do fogo e adicione a água. Misture bem e volte ao fogo por alguns instantes. Depois, deixe-o exposto à temperatura ambiente.
8. Sirva os ovos com o creme inglês e o caramelo.

FOTOS DE HERMES DE PAULA



**CENTRO ANTONIO MUSICAL 30 ADOLFO**

**O PRAZER DE APRENDER MÚSICA**

BARRA - DOWNTOWN - BLOCO 3 SALA 215  
TELS.: 2494-6788 / 2494-5234

LEBLON - RUA ALMIRANTE PEREIRA  
GUIMARÃES, 72 - COBERTURA  
TELS.: 2239-2975  
2274-8004

**Venha fazer uma aula experimental gratuita**

**AULAS DE:**

Iniciação musical para crianças  
Baixo | Bateria | Canto | Piano e Teclado  
Sax | Violão | Guitarra | Flauta  
Composição | Arranjo | Cavaquinho  
Improvisação | Harmonia | Prática de Conjunto | Baby Class

Aberto também aos sábados  
cmaabarra@oglobo.com

Visite o nosso site:  
[www.antonioadolfo.mus.br](http://www.antonioadolfo.mus.br)