

ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

# Curso sobre Empratamento

Nutricionista Laura Ferratoni



# Técnicas de Cortes

## Utilidade

Utilizadas para padronizar tamanhos e tornar a apresentação dos pratos mais bonita. Mas, sua real utilização é para que cada cocção tenha o tempo correto, permitindo ao cozinheiro, maior liberdade na escolha da forma que irá deixar sua receita mais adequada e mais rápida;

A ideia do uso de técnicas de cortes sempre foi pensada com lógica na gastronomia clássica: se a receita contém um ingrediente que será cortado em cubos médios, o corte para o vegetal que irá acompanhá-lo deverá ser em cubos médios;

Nas cozinhas modernas e contemporâneas, seguir um padrão de corte em todos os ingredientes de uma mesma receita é deixado de lado, fazendo nascerem criações desformes, onde a beleza da montagem fará surgir perspectivas diferentes sobre o conjunto do prato.

# Cuidados a serem tomados

## Cozinhar com segurança



Para realizar as técnicas de cortes com segurança, é necessário posicionar corretamente as mãos, tanto para segurar a faca, como para segurar os legumes. As facas devem estar seguras e firmes, posicionando a ponte e o fio contra a tábua de corte, e a mão que segura o legume deverá estar em formato de concha, protegendo as pontas dos dedos;

# Cuidados a serem tomados

## Cozinhar com segurança



Compre alguns vegetais e pratique os cortes. Mas lembre-se de que as facas devem estar sempre bem afiadas e todos os cortes devem ser feitos sobre uma tábua de corte que deverá ser colocada sobre uma toalha umedecida, para que a tábua não escorregue;



Quando utilizar outros utensílios como a mandoline, lembre-se de que o uso de luvas de malha metálica protetoras ou então do fixador que vem junto com a mandoline devem ser usados para proteger suas mãos.

# Tipos de cortes

## Chiffonade

Corte clássico em verduras e folhas. Em formato de tiras finas obtidas com a sobreposição e enrolamento de folhas de verduras em tubo e corte perpendicular de espessuras médias de 3 mm.



# Tipos de cortes

## Parisienne

Conhecido também como noisette, de tamanhos médio e grande. Não há uma dimensão definida de tamanho. Para realizar esse corte, é necessária a utilização de um boleador.



# Tipos de cortes

## Macédoine

Os cubos costumam ter em torno de 0,5 cm x 0,5 cm x 0,5 cm ou um pouco mais e nesse tipo de corte a simetria é fundamental. “Para realização desse corte, vale a mesma regra do brunoise em proporções maiores”.



# Tipos de cortes

## Brunoise

É um dos mais famosos cortes da cozinha clássica.  
Seu formato cúbico possui a dimensão de 3 mm cúbicos.





# Tipos de cortes

## Chateau

Variação para alimentos com 7 cm.



# Tipos de cortes

## Chip

Corte feito com a medida de  $\frac{1}{3}$  do corte Rondelle, que tem 3 mm x 1 cm. Deve ser feito na mandoline, pois existe um alto risco de acidente caso não se domine completamente a técnica.



# Tipos de cortes

## Tournee

É um corte clássico, também chamado de “torneados”. Possui 7 faces de tamanhos regulares e formato ovalado com as pontas cortadas, parecendo uma bola de futebol americano.



# Tipos de cortes

## Losangé

Corte com formato de paralelogramo e possui geralmente o tamanho de 1 cm de comprimento x 6 mm de largura de ponta a ponta.



# Tipos de cortes

## Julienne

Seu formato cubo-retangular possui as seguintes dimensões:  
3 mm x 3 mm x 2 cm de comprimento.



# Tipos de cortes

## Batonnet

Corte de batata fina. Seu formato cubo-retangular tem as seguintes dimensões: 6 mm x 6 mm x 7 cm de comprimento.



# Tipos de cortes

## Concassé

É usado exclusivamente para tomates. Consiste em remover a casca, as sementes e membranas do legume, e cortá-los em cubos pequenos de 6 mm x 6 mm.



# Tipos de cortes

## Pont - Neuf

Corte específico para cocções duplas: vaporizar e assar ou cozer em água e fritas.  
Suas dimensões são: 2 cm x 2 cm x 7 cm.





# Tipos de cortes

## Cubos

Corte comum e sempre utilizado na cozinha. Também conhecido como dados. Possui três variações de tamanhos: pequeno, médio e grande, mas podem existir cortes maiores ou menores.



# Tipos de cortes

## Rondelle

Corte com formato parecido com uma moeda. Possui uma variação, o Rondelle Oblique que, ao invés de cortar o vegetal perpendicularmente, é realizado em ângulo, dando um formato ovalado. Também pode variar de comprimento e de largura, pois depende especificamente das características do vegetal cortado.



# Tipos de cortes

## Gomos

Corte do alimento em quatro partes iguais ou mais.



# Apresentação de pratos

## Apelo visual



A aparência dos alimentos influenciam diretamente na escolha dos pratos;

Porém, a montagem de pratos não é uma técnica simples, pois é preciso ter sensibilidade e combinar uma série de fatores na hora de decorar. Um deles é a louça, as peças com diferentes formatos se popularizaram e estão sendo muito utilizadas nos restaurantes;

Outro ponto importante são os ingredientes que compõem o prato, que também podem ser utilizados na decoração, mas os chefs alertam: só devemos decorar um prato com ingredientes que fazem parte da sua composição, não adicione itens que deverão ser descartados.

# Apresentação de pratos

## Harmonia

Busque a harmonia entre os elementos que vão no prato. Cuide da disposição para que as porções, os molhos e os outros elementos formem uma composição bonita.



# Apresentação de pratos

## Técnicas de enquadramento e equilíbrio

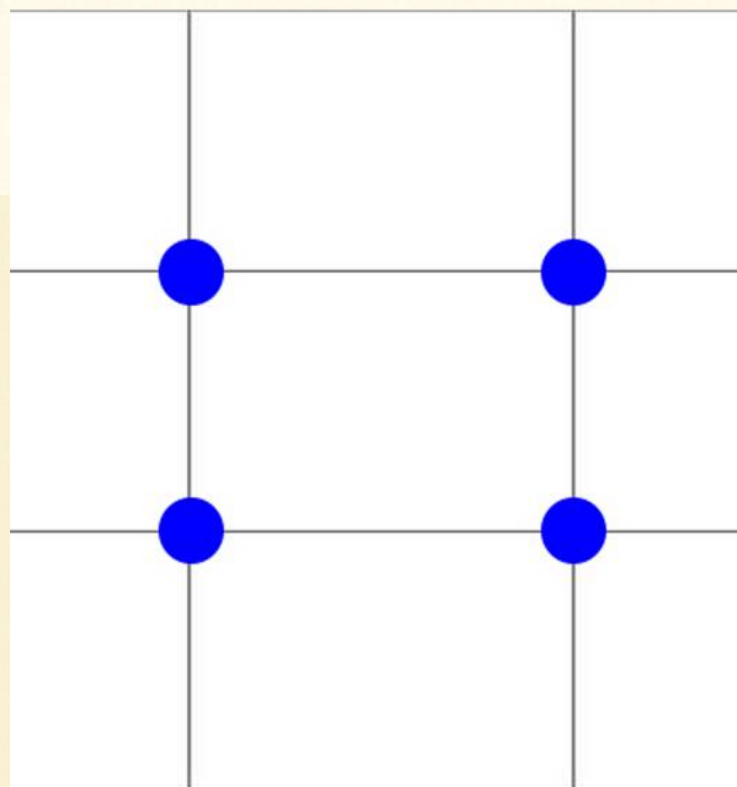
Os elementos do prato devem compor um quadro de forma organizada e harmônica, equilibrando a distribuição da montagem;

**Lembre-se que o objetivo é aguçar o paladar de quem irá consumir a refeição.**



# Apresentação de pratos

## Regra dos terços



A regra dos terços ajuda a distribuir os elementos com base em critérios técnicos, de forma imaginária, o espaço a ser utilizado, em nove partes iguais.

Veja abaixo como usar a regra dos terços:

- Imagine que o seu prato tem um formato quadrado;
- Com o auxílio de 4 linhas imaginárias, montamos a regra;
- Coloque duas linhas na vertical e duas linhas na horizontal;
- A distribuição das linhas deve ser feita de forma proporcional.

# Apresentação de pratos

## Harmonia



- A distribuição das linhas deve ser feita de forma proporcional;
- A montagem do prato deve levar o ingrediente principal ao centro das linhas, no quadrado do meio;
- Os demais ingredientes devem ser distribuídos ao redor, de maneira harmônica e convidativa;
- Os molhos, dependendo da quantidade, podem ser levados em outros compartimentos ou ser colocado delicadamente no entorno ou nos cantos do prato.



# Apresentação de pratos

## Definição do prato



Para os pratos ovais ou circulares, a regra dos terços pode ser aplicada da mesma maneira, mas você terá menos espaço para trabalhar nas laterais;

Pratos fundos devem ser usados apenas para servir sopas, caldos e outros alimentos líquidos. Evite utilizar pratos rústicos na apresentação de alimentos delicados e vice-versa;

A decoração vai depender do bom gosto do decorador ou do chef, pois ela revela as sensações que ele espera que os clientes sintam diante de seus pratos.

# Apresentação de pratos

## Outras ideias



# Apresentação de pratos

## Outras ideias



# Apresentação de pratos

## Outras ideias



# Apresentação de pratos

## Outras ideias



# Apresentação de pratos

## Outras ideias



# Apresentação de pratos

## Outras ideias



# **Escolha dos alimentos para montagem do prato**

## **Prioridade na alimentação saudável e completa**

Independente da maneira que o prato será montado e apresentado, sempre temos que priorizar os alimentos que compõem a alimentação saudável e completa do indivíduo, contendo todos os nutrientes necessário para uma boa nutrição.





**50%**  
Vegetais  
crus e cozidos



**protéina animal**  
(carne de boi, frango,  
porco, peixe ou ovos)


**25%**  
proteínas

**protéina vegetal**  
(feijão, grão de bico,  
soja ou lentilha)

**25%**  
carboidratos  
de preferência integral



## **Bons estudos!**

 [\(11\) 97480-2894](tel:(11)97480-2894)

 [info@pratocheio.org.br](mailto:info@pratocheio.org.br)

 [@associacaopratocheio](https://www.instagram.com/associacaopratocheio)

 [www.pratocheio.org.br](http://www.pratocheio.org.br)

 [Rua Luis Coelho, 308 - Sala 25 - Consolação, São Paulo - SP](#)