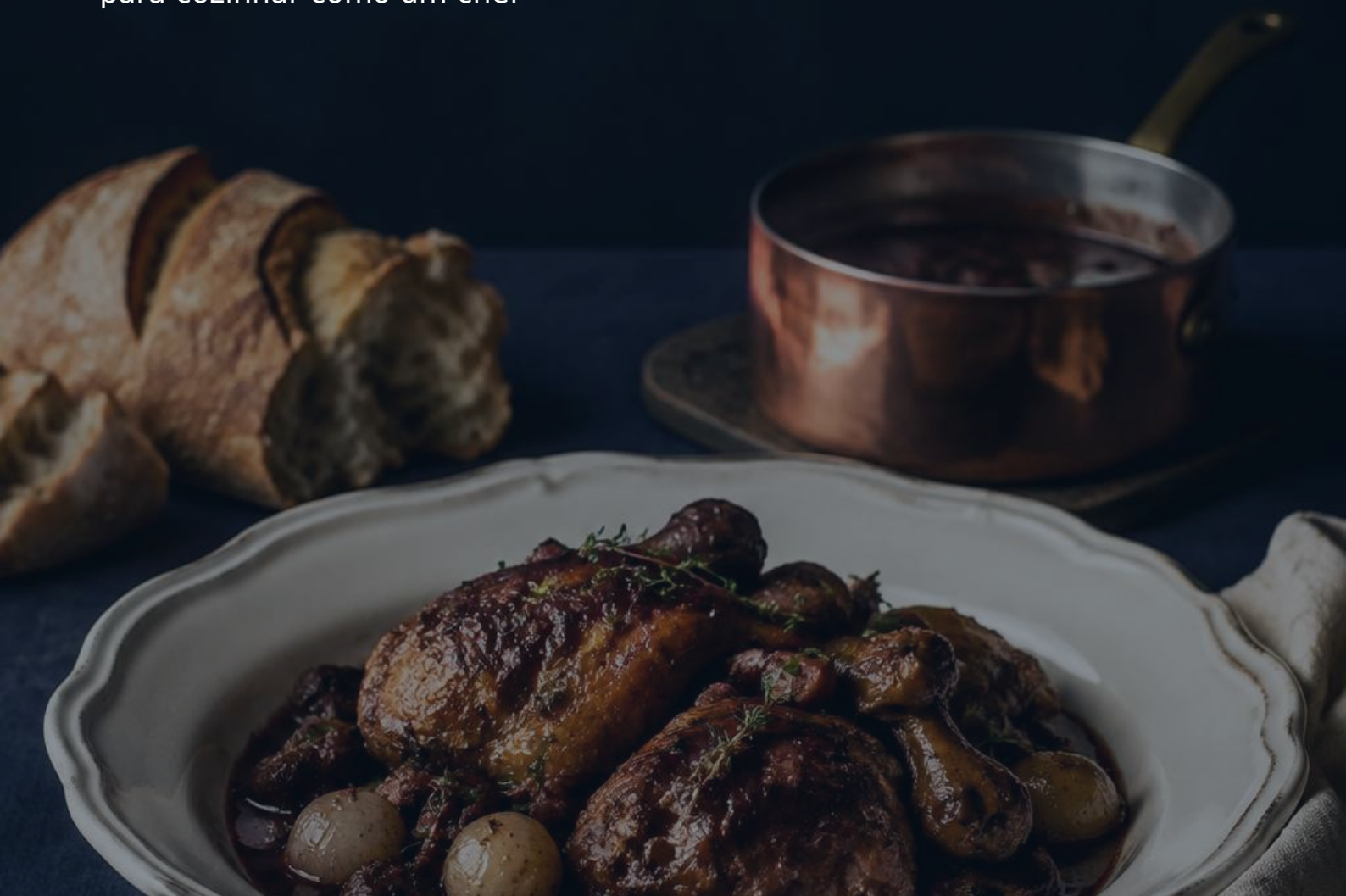


COZINHA FRANCESA · MÉTODO DE CHEF

La Table Secrète

O MÉTODO FRANCÊS

para cozinhar como um chef



24 clássicos · fichas profissionais · 12 técnicas · 4 menus completos

Chef Amélie Duvall

EDIÇÃO PROFISSIONAL 2026

Como usar este livro

Leia a receita inteira, pese tudo, controle o calor e use os sinais sensoriais como cronômetro.

01 ESCOLHA

Básico: execução direta. Intermediário: técnicas simultâneas. Avançado: temperatura e emulsão. Especialista: fermentação ou precisão fina.

02 PLANEJE

Confira cura, frio, fermentação, cocção e resfriamento. Defina o serviço e construa a linha do tempo de trás para frente.

03 PREPARE

Pese, corte, aqueça líquidos, separe utensílios e higienize a bancada antes de ligar o fogo.

04 EXECUTE

Siga a sequência e observe cor, textura, aroma, som e temperatura. Ajuste potência e tempo à sua cozinha.

05 REGISTRE

Anote marca dos insumos, temperatura real, peso final, perdas e correções. A ficha se torna sua pelo registro.

06 SIRVA

Aqueça ou resfrie a louça, prove o último tempero e monte sem demora. Textura é o primeiro elemento a se perder.

REGRA DE OURO · uma balança, um termômetro e uma bancada organizada economizam mais erros que qualquer ingrediente caro.

Sumário

Clique em qualquer item na versão digital.

A autora	3	Sobremesas	94
Como usar	5	Menus completos	119
Segurança alimentar	8	Harmonizações	127
Despensa	10	Diagnóstico	128
Equipamentos	11	Compras	129
Conversões	12	Plano de estudo	130
12 técnicas	13	Referências	131
Entradas	19	Glossário	132
Pratos	44	Índice	133
Pães	81	Conclusão	134

12 técnicas que mudam tudo

Domine o mecanismo, observe o sinal e corrija a variável — não a receita inteira.

TÉCNICA

Mise en place e planejamento reverso

Transformar a receita em uma sequência visível e impedir esperas críticas.

SEQUÊNCIA

- 1. Leia até o fim e marque descansos.
- 2. Defina a hora do serviço.
- 3. Subtraia cocção, repouso e mise.
- 4. Agrupe ingredientes por etapa.

Variáveis: tempo disponível • temperatura dos insumos • espaço de bancada

Sinal: Bancada limpa; nada é procurado com a panela no fogo.

Evite: Ligar o fogo antes de pesar; ignorar resfriamento e repouso.

TODAS AS RECEITAS

TÉCNICA

Corte uniforme e transferência de calor

Fazer peças do mesmo tamanho alcançarem o ponto juntas.

SEQUÊNCIA

- 1. Estabilize o alimento.
- 2. Crie uma face plana.
- 3. Use guia de espessura.
- 4. Separe aparas úteis para caldos.

Variáveis: Espessura • densidade • área de contato

Sinal: Cor e maciez evoluem no mesmo ritmo em todo o lote.

Evite: Misturar tamanhos; forçar faca sem fio; lotar a tábua.

RATATOUILLE • GRATIN • MIREPOIX



RECEITA 11 · PRATOS

Magret de Canard à l'Orange

Peito de pato ao molho de laranja

Pele rendida até ficar crocante, carne rosada e um molho agri-doce construído com gastrique, laranja e fundo de ave.

RENDE

4 porções

ATIVO

35 min

TOTAL

55 min

NÍVEL

Avançado

Estimativa editorial do lote pronto: ≈ 900 g · porção: ≈ 225 g

Passo a passo

Siga a sequência e use o sinal de cada etapa para decidir o momento de avançar.

1 RENDER

Tempere e coloque o pato com a pele para baixo em frigideira fria. Aqueça em fogo médio-baixo por 8 a 12 minutos, retirando a gordura acumulada.

2 SELAR

Quando a pele estiver bem dourada, vire e cozinhe 3 a 5 minutos. Sele as laterais rapidamente. Ajuste o ponto ao padrão sanitário aplicável.

3 DESCANSAR

Transfira para grade, pele para cima, e descanse 8 a 10 minutos. O repouso preserva os sucos e conclui o cozimento.

4 GASTRIQUE

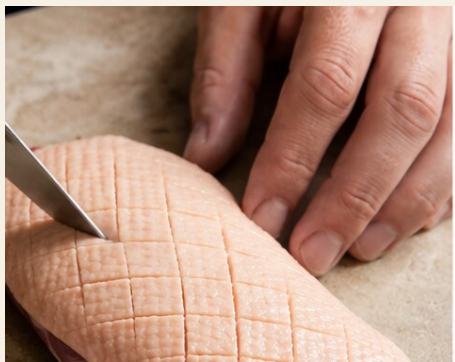
Caramelize o açúcar até âmbar claro. Fora do fogo, adicione o vinagre com cuidado e reduza até dissolver o caramelo.

5 MOLHO

Junte 150 ml de suco, caldo, casca e licor. Reduza até napear. Coe, ajuste com limão e incorpore manteiga gelada fora do fogo.

6 FATIAR

Corte o magret contra as fibras, em fatias de 7 mm. Sirva o molho ao redor para manter a pele crocante.



1 Marcar sem atingir a carne



2 Render desde a frigideira fria



3 Descansar e fatiar

Bistrô de domingo

Menu completo para 6 pessoas · produção organizada por curso.

SEQUÊNCIA E QUANTIDADE

1

Gougères au Comté

30 gougères

2

Coq au Vin

1 receita de coq au vin

3

Gratin Dauphinois

1 receita de gratin

4

Tarte Tatin

1 tarte de 24 cm

COMPRA QUANTITATIVA

Frango com osso 1,8 kg

Cogumelos 300 g

Maçãs 1,6 kg

Manteiga 350 g

Leite/creme 1,05 L

Vinho tinto 600 ml

Bacon 330 g

Batatas 1,2 kg

Farinha 450 g

Ovos 5 + 1 gema

Comté 140 g

Caldo de frango 350 ml



LA TABLE SECRÈTE

Técnica para decidir. Método para repetir.

- 24 clássicos franceses
- 12 técnicas aprofundadas
- fichas de produção e custo
- segurança e alergênicos
- 4 menus com compras e cronograma
- índice e navegação digital

Chef Amélie Duvall

ATELIER DUVAL ÉDITIONS · 2026