



Odete Estêvão

---

# UM ANO DE CHOCOLATE

---

12 MESES, 12 FRUTOS, 12 CHEFES  
E UMA ÚNICA PAIXÃO: O CHOCOLATE

|||||  
casadasletras



Odete Estêvão

---

**UM ANO DE  
CHOCOLATE**

---

Fotografia  
FRANCISCO BENTO

|||||  
casadasletras





*Ao meu painel de provadores, Filipe e Jorge, obrigada!*

# Índice



Introdução	pág. 11	Fantasia de Chocolate	
<b>JANEIRO</b>		com Laranja Confitada	pág. 36
A Plantação	pág. 13	Biscoito de Chocolate com Massapão	
Chocolate com Especiarias	pág. 14	<i>Chefe António Melgão</i>	pág. 38
Verrine Chocolate, Frutas e Vinho	pág. 16	<b>MARÇO</b>	
<b>Maça</b>	pág. 19	A Colheita	pág. 41
Bolo de Chocolate		Cacau da Manhã com Água	pág. 42
com Maças Caramelizadas	pág. 20	Pudins de Cacau com Baunilha	pág. 44
Trufas de Chocolate	pág. 22	<b>Morango</b>	pág. 47
O Chocolate, o Açafrão e as Maças		Trufa de Chocolate com Morangos e Grué	pág. 48
<i>Chefe Luís Ascensão</i>	pág. 24	Frango com Molho de Cacau	pág. 50
<b>FEVEREIRO</b>		Crocante de Morango	
A Flor	pág. 27	<i>Chefe Fabian Nguyen</i>	pág. 52
Bebida do Amor	pág. 28	<b>ABRIL</b>	
Coração de Merengue com Chocolate	pág. 30	O Fruto	pág. 55
<b>Laranja</b>	pág. 33	Chocolate Fresco com Maracujá	pág. 56
Creoso de Chocolate com Laranja	pág. 34		



Mousse de Chocolate  
com Coulis de Maracujá pág. 58

**Maracujá** pág. 61

Bolo de Chocolate Tradicional pág. 62

Bolinhos de Amêndoa pág. 64

Tiraditos de Peixe-Galo Marinado

em Maracujá

com Chips de Chocolate

**Chefe Paulo Morais** pág. 66

## MAIO

Fermentação pág. 69

*Shot* de Ginjas e Cacau pág. 70

Trufa de Chocolate de Leite pág. 72

**Cereja e Ginja** pág. 75

*Fondant* de Chocolate e Ginjas pág. 76

Queijo de Cabra Fresco com *Grué* e Cacau pág. 78

Supremo de Chocolate Preto de Madagáscar

com Ginja e Crocante de *Praliné* de Avelã

**Chefe António Marques** pág. 80

## JUNHO

Secagem pág. 83

*Mendiants* de Chocolate pág. 84

*Brownie* de Chocolate com Amêndoa

e Canela pág. 86

**Alperce** pág. 89

Doce de Chocolate com Molho de Alperce pág. 90

Tarte de Chocolate e Alperce pág. 92

Lombo de Corça Tirolês com Crepes de Damasco,

Creme de Couve-Roxa e Fígado de Pato

**Chefe Hans Neuner** pág. 94

## JULHO

O Grué pág. 97

Sopa de Chocolate com Frutos Silvestres pág. 98



*Soufflé* de Contrastes pág. 100

**Framboesas** pág. 103

Bolo de Chocolate sem Farinha pág. 104

*Sorbet* de Chocolate e *Coulis*  
de Framboesas pág. 106

Mil Folhas de Chocolate com Geleia  
e *Sorbet* de Framboesa  
**Chefe Filipe Soares** pág. 108

## AGOSTO

A Pasta de Cacau pág. 111

*Cocktail* de Chocolate Frio pág. 112

Camarões com Chocolate pág. 114

**Amora** pág. 117

Bolo de Chocolate e Amoras pág. 118

Chocolate com Amoras *Gourmand* pág. 120

Bombons com *Mole Poblano*

**Chefe Chloe Doutre-Roussel** pág. 122

## SETEMBRO

A Manteiga de Cacau pág. 125

*Irish Coffee* de Chocolate pág. 126

Tarte de Chocolate com Limão pág. 128

**Limão** pág. 131

Bolo de Chocolate com Nozes pág. 132

Figos Recheados de Chocolate e Frutos Secos pág. 134

Limão e *Gianduja* de Avelãs

**Chefe Rui Costa** pág. 136

## OUTUBRO

O Cacau em Pó pág. 139

Chocolate Quente com Infusão de Chá pág. 140

*Muffins* de Chocolate com *Amaretto* pág. 142

**Castanha** pág. 145

Bolo de Castanha com Pepitas de Chocolate pág. 146

Torta de Chocolate com Castanha pág. 148



Peito de Pombo em *Grué* de Cacau,  
 Foie Gras em Chocolate Negro e Pimenta Longa,  
 Pão de Especiarias e Compota de Medronhos  
***Chefe Pedro Lemos*** pág. 150

## NOVEMBRO

Os Chocolates pág. 153  
 Creme de Chocolate com Dióspiros pág. 154  
 Tarte de Chocolate com Café pág. 156  
**Fisális** pág. 159

*Cheesecake* de Chocolate pág. 160  
*Fondue e Dipping* de Chocolate pág. 162  
 Lingote de Dióspiro  
***Chefe Joaquim Sequeira*** pág. 164

## DEZEMBRO

A Prova pág. 167  
 Criações com Chocolate pág. 168  
 Creme *Brulée* de Chocolate pág. 170

**Groselha** pág. 173  
 Tarte Natalícia de Chocolate pág. 174  
 Chocolates com Griottes pág. 176

Pregado Selvagem Salteado, Refogado  
 de Alho-francês e Grué, Salsifis  
 e Crosnes Glaceados, Molho de Vitela  
 com Aromas de Chocolate Araguani

***Chefe Vincent Farges*** pág. 178

Glossário pág. 181  
 Os Chefes pág. 183  
 Biografia de Odete Estêvão pág. 188  
 Agradecimentos pág. 189  
 Representantes e distribuidores de chocolates pág. 190  
 Outros ingredientes e utensílios pág. 190  
*Workshops* e cursos pág. 190  
 Bibliografia pág. 191



# Introdução

*Odete Estêvão*

O cacau quente é o meu despertar para um dia de trabalho. Um quadradinho de chocolate de qualidade é o meu alimento do meio da manhã e da tarde.

A paixão que nutro pelo chocolate há longos anos criou em mim uma vontade de saber como trabalhar e melhor usufruir das receitas de chocolate. Ano após ano aprendi a alquimia do chocolate com todas as formas e apresentações deliciosas que ele nos proporciona.

O aroma, o sabor, a textura do chocolate ou de um cacau em pó fazem-nos recordar toda a sua história, os processos técnicos a que são sujeitos, o seu significado social no mundo e fundamentalmente o elevado valor nutritivo, não esquecendo o requinte que empresta a qualquer gastronomia.

Como sempre gostei de desafios, estabeleci para mim própria uma meta há uns anos, que era aumentar a minha colecção de receitas de chocolate, fazendo uma nova por cada semana do mês durante um ano. Assim surgiu a ideia deste livro.

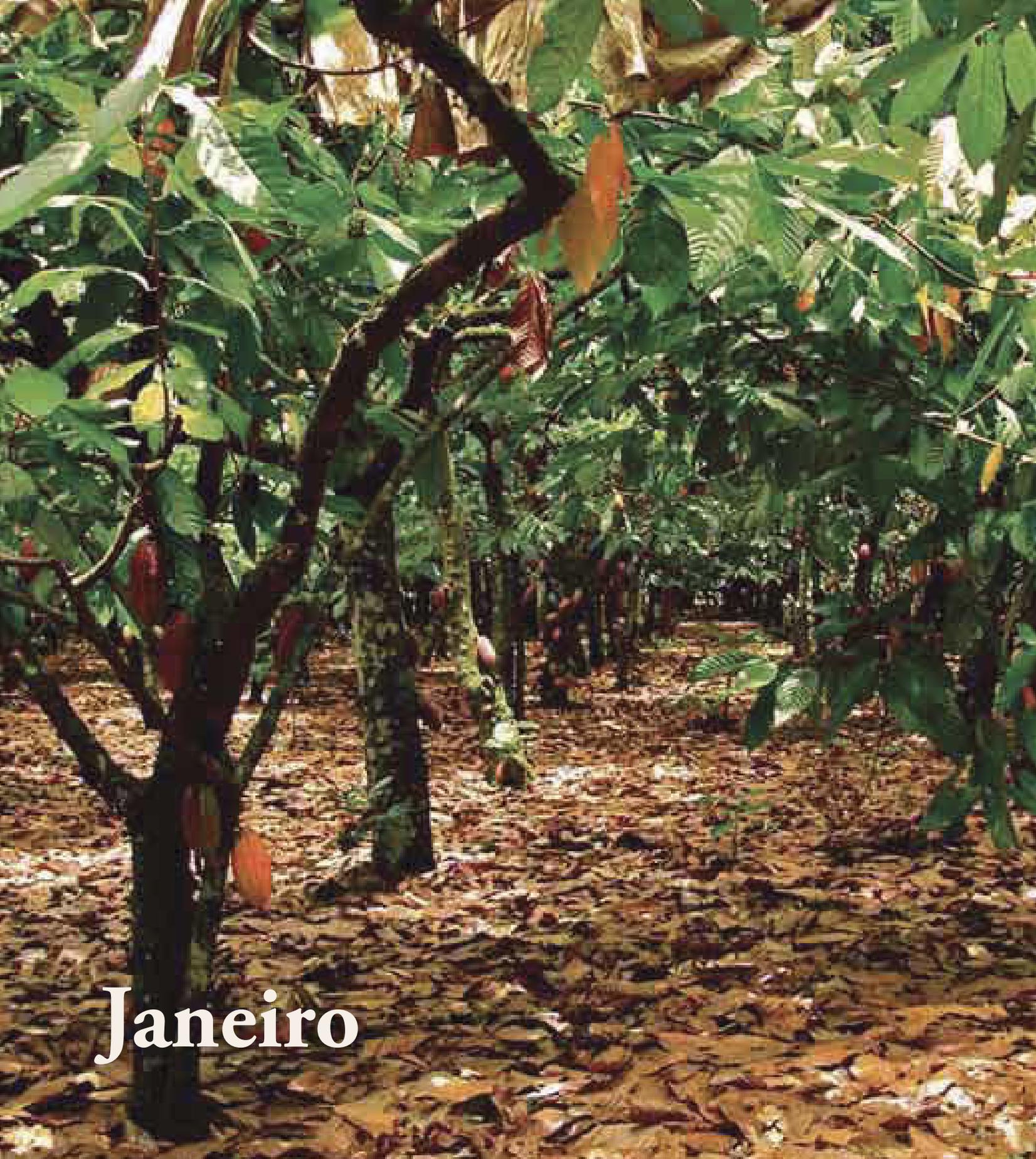
O universo do chocolate abrange uma imensidão de substâncias que com ele fazem as delícias de todos nós. Optei, por isso, por dar especial ênfase às frutas que combinadas com o chocolate ou o cacau nos proporcionam aromas, sabores e texturas inigualáveis, para além de contribuírem com excelentes valores nutricionais para

satisfazer as nossas necessidades diárias. A sequência mensal das frutas escolhidas está relacionada com o melhor período do ano para as adquirir e usar.

Para além das 12 frutas escolhidas pelas suas qualidades de combinação com o chocolate, tive o grato privilégio de poder contar com 12 chefes, pasteleiros e especialistas em chocolate que aceitaram o meu convite e participaram com as suas receitas nesta obra. São profissionais de grandes créditos que há vários anos têm uma paixão em trabalhar o chocolate, desenvolvendo um *know-how* ímpar na utilização desta nobre matéria.

Finalmente, na preparação e escolha das receitas ao longo dos meses do ano, procurei reflectir as características, ritmos e sensações que marcam as quatro estações, bem como os rituais e simbologia associados a datas específicas do ano.

Espero que este meu trabalho vos permita, caros leitores, partilhar comigo uma experiência única de conhecimento e sensações.



Janeiro

# A Plantação

A aventura do cacauero, árvore que produz o cacau, originária da América Central e do Sul, tem o seu início com a civilização olmeca (1500 anos a.C.). De acordo com os registos históricos, esta civilização pré-colombiana terá sido a primeira a fazer uso dos frutos do cacauero.

Seguiram-se-lhes mais tarde os maias e depois os astecas que praticaram o seu cultivo sistemático e desenvolveram o seu uso. Por considerarem estas sementes sagradas, para além de as usarem como moeda de troca, torravam-nas e esmagavam-nas para elaborar uma bebida quente e picante considerada fortificante e afrodisíaca, o *tchocolatl*.

Mais tarde, conhecedor deste percurso histórico, Carl von Linné (1707-1778), botânico sueco, classificou o cacauero como *Theobroma cacao* L.. *Theobroma* significa o «Alimento dos Deuses».

Com a descoberta do Novo Mundo, foi Hernán Cortéz, um conquistador espanhol, que se apercebeu da importância do cacau, e para além de levar para Espanha todo o ouro e prata possível, levou também as sementes de cacau, tornando-se responsável pela introdução das sementes de cacau na Europa.

Ainda no século XVII, os espanhóis introduziram a produção do cacauero mexicano na Venezuela e baptizaram-no de *Criollo*, que quer dizer «indígena», para distinguir de outro que julgavam de qualidade inferior, o *Forastero*, ou seja, o «estrangeiro». Para fazer face a pragas e catástrofes naturais, no século XVIII seleccionou-se a cultivar *Trinitário*, um híbrido natural da *Criollo* com a *Forastero*, mais resistente às doenças e pragas.

A posterior disseminação do cacauero pelo planeta é fortemente condicionada por factores climáticos. O cacauero é uma árvore frágil, muito sensível a pragas, que se desenvolve melhor à sombra de árvores de maior porte. Na idade adulta, em cultura, atinge uma altura de quatro a seis metros.

As plantações de cacau localizam-se apenas nas regiões tropicais, entre os 15° de latitude sul e os 18° de latitude norte, onde as temperaturas variam entre os 18°C e os 32°C e o clima se caracteriza pela humidade relativa média superior a 65% e, elevada pluviosidade. O cacauero prefere altitudes entre os 400 e 700 m, solos profundos, férteis e bem drenados. A proximidade do litoral proporciona os locais ideais para a cultura do cacau.

Outros factores ecológicos com uma influência fundamental no desenvolvimento do cacauero são o solo e as suas características físicas e minerais, e também doenças e pragas a que está sujeito.



*Para 2 pessoas;  
preparação 10 m; cozedura 30 m*

**Ingredientes:**

100 g de chocolate 70%  
½ vagem de baunilha  
1 pau de canela  
1 cravinho  
2 grãos de pimenta  
1 anis  
100 ml de água  
300 ml de leite meio gordo  
100 ml de natas  
8 g de açúcar  
cacau ou canela em pó (facultativo)

# Chocolate com Especiarias

Num tacho, colocar a vagem de baunilha aberta, o pau de canela, o cravinho, os grãos de pimenta e o anis. Juntar 100 ml de água e deixar ferver. Retirar do lume e deixar tapado em infusão durante 15 minutos.

Terminado o tempo da infusão, filtrar e juntar numa caçarola o filtrado com o leite. Misturar bem, deixar ferver e retirar do lume.

No líquido, incorporar o chocolate aos pedaços e deixar dissolver completamente, mexendo com frequência.

Bater as natas bem firmes com o açúcar, até que esteja com aspecto de mousse.

Colocar a caçarola sobre lume brando, reaquecer mexendo ao mesmo tempo. Colocar as natas à superfície do leite achocolatado e deixar cozer alguns minutos, incorporando tudo delicadamente com uma colher de madeira, até ficar com uma consistência aveludada.

Repartir por taças e polvilhar com cacau em pó e/ou canela. Servir quente.