



CCDR Algarve

DIETA MEDITERRANICA
Algarve / Portugal
Comunidade Representativa Tavira

ALGARVE 21
PROGRAMA OPERACIONAL

QREN
QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL

UNIAO EUROPEIA
FEDER



1º FESTIVAL DE GASTRONOMIA – DIETA MEDITERRÂNICA

Reinventando Sabores Mediterrânicos 2015



1º FESTIVAL DE GASTRONOMIA
DIETA MEDITERRÂNICA

*Reinventando Sabores
Mediterrânicos*



ÍNDICE

Prefácio	04
Opinião sobre premio recebido	08
Biografias dos elementos da equipa vencedora	09
Receitas	
Entradas	13
Peixe	35
Carne	55
Sobremesas	79
Cocktails	101

Livro cofinanciado pelo Programa Operacional Regional do Algarve - PO Algarve 21, no âmbito da candidatura "Articular para Intervir – 2ª fase" promovida pela CCDR Algarve.



Entre os muitos tesouros e prazeres que o Algarve tem para oferecer, alguns mais conhecidos do que outros, a gastronomia merece um lugar de destaque. A diversidade, a singularidade e a frescura dos produtos da terra, das rias e do mar, conjugados com técnicas e saberes antigos e/ou com abordagens inovadoras, resultam num universo de sabores, cores e odores a que é impossível resistir.

A gastronomia regional, embora com algumas especificidades próprias, traduz na sua essência aquilo que é a dieta mediterrânica: uma dieta simples e saudável, que celebra a natureza e os seus produtos, que acompanha os ciclos naturais e que se comemora no quotidiano da convivialidade informal e da alegria de viver, razões pelas quais a Unesco a reconheceu, em 2013, como

Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Com a inscrição da dieta Mediterrânica na lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade foi reconhecido o seu estatuto de património ainda vivo e a proteger, valorizando-se a alimentação mediterrânica e a cultura que lhe está associada como fatores de identidade comuns entre os países e os povos da bacia do Mediterrâneo.

A dieta Mediterrânica não se reduz, contudo, a um contexto de consumo e produção alimentar, tendo-se convertido ao longo de séculos num estilo de vida que contribui para aproximar as pessoas e reforçar os laços sociais e intergeracionais, através da reunião das famílias e das comunidades à volta da mesa, no dia-a-dia e por ocasião de festas e rituais, e para a

preservação das paisagens, dos recursos naturais e das atividades tradicionais.

A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional tem, desde sempre, apoiado e incentivado a promoção e divulgação dos valores identitários da região. Em Maio deste ano associou-se ao evento anual promovido pela Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve – “Sentidos e Tradições” - e organizou a **1ª edição do FESTIVAL DE GASTRONOMIA DA DIETA MEDITERRÂNICA**.

Este Festival integrou uma mostra e uma prova de produtos gastronómicos inovadores e ainda um concurso de gastronomia em que participaram sete equipas. Cada equipa foi liderada por um chefe de cozinha de restaurantes conceituados do Algarve: L14 do Salgados Dunas, Mème,



O Convento, Galeria dos Sentidos e os restaurantes do Sheraton Algarve, do Hotel Vila Monte e do Hotel Faro. Os vários menus foram submetidos à degustação e apreciação técnica de um júri de cinco chefes, dois dos quais com uma estrela Michelin.

Um livro representa sempre um valioso instrumento para o conhecimento e para a promoção de um valor, de uma ideia, de uma prática. Com a presente publicação pretende-se ir ainda mais além, esperando-se que constitua uma ferramenta útil e prática para divulgar as receitas da equipa vencedora, prestigiando a gastronomia do Algarve.

Para terminar, um agradecimento especial ao júri que, de forma dedicada, aceitou colaborar neste projeto, e os merecidos parabéns à equipa vencedora, a quem é dedicado este livro.

David Santos
Presidente da CCDD Algarve

Foi renhida a disputa na atribuição do prémio à melhor equipa do concurso. Foram distinguidos os melhores pratos – Melhor entrada: Sheraton Algarve, restaurante o Pescador; Melhor prato principal: Hotel Faro, restaurante Ria Formosa; Melhor sobremesa: Salgados Dunas, restaurante L14; foi encontrada a melhor equipa de cozinha – Hotel Faro, restaurante Ria Formosa e ainda avaliada a melhor prestação no serviço de restaurante e bar, que culminou com a apresentação de um cocktail digestivo aos convivas, cuja melhor combinação de bebidas foi apresentada pelo Hotel Vila Monte Resort, restaurante À Terra.

No entanto, a melhor prestação de equipa segundo a ponderação previamente estabelecida (70% cozinha e 30% serviço de restaurante

e bar), ditou que a equipa do Salgados Dunas, restaurante L14, fosse a merecedora desta publicação de receitas mediterrânicas com um cheirinho de inovação.

Os resultados excederam as expectativas, já por si bastante elevadas, originando uma conjugação de ideias, aromas e sabores muito bem integrados na apresentação, pois “os olhos também comem”, combinando com a arte de bem receber e bem servir, de onde saiu o vencedor dos vencedores.

Um bem-haja a todos os participantes pelas excelentes criações, com especial reconhecimento à equipa que representou o Salgados Dunas, Restaurante L14.

Pedro Moreira, Direto da EHTA
Manuel Serra, Coordenador Técnico
Paula Vicente, Coordenadora Formação



EQUIPA VENCEDORA

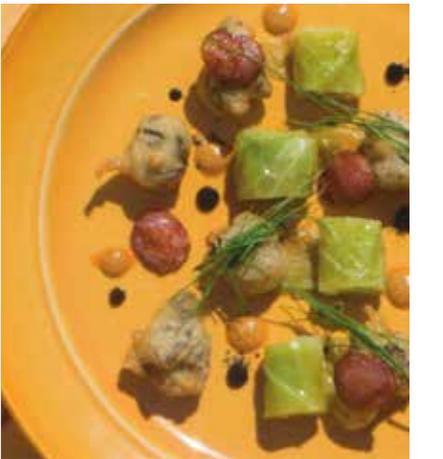
Chefe Vitor Monteiro
Subchefe Rogério Bento
Pedro Batista
Idalina Santos



Equipa vencedora recebendo o prémio do Presidente da CCDD Algarve, Engº David Santos




ENTRADAS





PEIXE





CARNE





SOBREMESAS





COCKTAILS



1º FESTIVAL DE GASTRONOMIA DA DIETA MEDITERRÂNICA

Reinventando Sabores Mediterrânicos

Produção e Coordenação geral

Comissão de Coordenação e
Desenvolvimento Regional do
Algarve

Conceptualização e coordenação

Catarina Cruz / Susana Faísca

Realização e Coordenação Editorial

CCDRAlgarve - Catarina Cruz e
Susana Faísca
EHTAlgarve – Manuel Serra

Fotografia

CCDRAlgarve – Vera Laura
Restaurante L14 - Rogério Bento e
José Carlos Salvador

Receitas

Chefe Vítor Monteiro
Subchefe Rogério Bento
Pedro Batista
Idalina Santos

Design Gráfico

Reticências

Impressão

Gráfica Comercial

Depósito Legal

401391/15

ISBN

978-972-643-148-0

Data

Outubro 2015

Edição

1.ª Edição

Tiragem

1000 exemplares

www.ccdr-alg.pt