

/04/ sociedade

DEGUSTATIVIDADE

Léa Araújo



SARRACENO, superalimento comum na França é usado na creperia recém inaugurada na Savassi

Após oito anos de bistrô “Au Bon Vivant” e os congelados “Cheguei!”, o casal Philippe e Silvana Watel inaugurou há menos de três meses o café-creperia “Francette”. Gastronomia francesa sempre foi o foco desses dois, que se conheceram em Paris, cidade natal do Philippe.

Silvana o conheceu quando aprimorava seus estudos em panificação. Escolheram BH para abrir um bistrô genuinamente francês, que funcionou até meados da pandemia. Fecharam as portas e seguiram com a culinária francesa em produtos congelados a vácuo sem conservantes. Finalmente em novembro do ano passado o projeto da creperia saiu do papel, que já era um sonho desde os tempos do Au Bon Vivant.

Philippe Watel esclarece que muitas vezes a gente fala “trigo sarraceno”, mas na verdade o sarraceno não é um trigo, pois não contém glúten. E completa sobre suas origens: “Nasceu no Himalaia e começou a ser difundido na alimentação da tropa dos exércitos europeus em tempos de guerra por ser de fácil preparo, barato e proteico”.

Trata-se de uma semente sem glúten, altamente nutritiva, rica em vitaminas, minerais e antioxidantes, com boa quantidade de proteína e fibras. Naturalmente orgânico, é um excelente adubo verde para melhorar a fertilidade e estrutura do solo, já que seu cultivo não necessita de pesticidas ou agrotóxicos.

Infelizmente a maioria da produção no Brasil é exportada devido a baixa demanda de mercado interno. O sarraceno tem uma bela cor morena e leve sabor tostado que remete a avelã.

Silvana Waltel é quem cuida das receitas e revela que “meu desejo é trazer para Belo Horizonte esse super produto que é o sarraceno e mostrar o quanto ele é nutritivo, delicioso. Na França é chamado de la graine miracle, o grão milagre. É um produto super exclusivo, quero apresentar os crepes de sarraceno primeiro para os belo-horizontinos e por que não para o Brasil todo?”

Todas as crepes salgadas da Francette são feitas com farinha de sarraceno, chamadas de galette na França. Já os doces são com farinha de trigo com açúcar, baunilha, manteiga noisette, como manda a tradição francesa. Porém, se desejar uma crepe doce sem glúten, é só solicitar a versão com sarraceno.

São dez recheios salgados e cinco doces. La Bretonne é o sabor mais famoso da França, também chamado de “complete” e leva queijo gruyère, mussarela,

presunto, bacon picadinho, cebolinha, e ovo estrelado com aquela deliciosa gema mole (R\$32).

Adorei o sabor que leva o nome da casa: Francette. Vegetariana, feita de abobrinha assada, tomatinhos confitados, queijo Brie, cebola caramelizada, hortelã fresca, crocante de limão siciliano e uma maravilhosa acidez dada pela redução de vinagre balsâmico e mel (R\$38). “La galette saucisse” tem o toque mineiro especial da infalível combinação de linguiça suína artesanal e queijo Canastra, incrementada com creme de mostarda de Dijon e pickles de cebola roxa (R\$39).

Provei o clássico francês crepe suzette de sarraceno e ficou ótimo o resultado, além do belo contraste da massa morena com o sorvete de baunilha da Alento, regado na calda de laranja flambado no Grand Marnier e rodeado por crocante de amêndoas e sarraceno (R\$24). Essa mesma farofinha crocante faz parte do profiterolle em versão de crepe no formato trouxinha recheada de sorvete de baunilha da Alento com ganache de chocolate meio amargo (R\$25).

Além dos crepes, Silvana criou chips crocantes de sarraceno, assados no forno para acompanhar ricota com alho negro (R\$19) ou homus de grão de bico (R\$19). As saladas são servidas em uma cesta crocante de crepe sarraceno. Na massa da tortinha de frango da vovó Lourdes vai sarraceno e castanha de caju (R\$10). Os testes com a semente milagrosa continuam a todo vapor para produção de novidades que vêm por aí.

Vários outros quitutes franceses fazem parte do cardápio como quiches, croques, croissants, macarrons, madeleines, cannelés, financiers e pain perdue.

Mais experiências gastronômicas no
www.degustatividade.com.br



La Galette Saucisse



Francette



Philippe e Silvana Watel



Bretonne



Crepe Suzette



Profiterolle

01 / Jardin Oculto Negra Criolla 2020

A Bolívia produz vinhos há mais de 400 anos e as primeiras videiras foram introduzidas pelos conquistadores espanhóis em 1548. O Vale do Cinti encanta pelos vinhedos extremamente antigos que utilizavam as árvores como estacas vivas, prática ancestral que praticamente desapareceu. Diferentemente de todas as regiões vitivinícolas do mundo, as uvas crescem enroladas em árvores molle e chañar que medem mais de três metros em meio a uma floresta, intacta à praga filoxera. Outra particularidade é sobre a altitude boliviana onde as vinhas entram em dormência no inverno, brotam no verão e, com isso, se tem um melhor ciclo reprodutivo. María José Granier fundou a vinícola Jardin Oculto em 2019 e teve dificuldades de encontrar literatura sobre esse sistema de plantio, aprendeu com as práticas dos produtores locais. Em época de colheita, as inundações não chegam a cobrir as uvas, que são vez ou outra atacadas por pássaros nas partes mais altas das árvores. Há um respeito pela biodiversidade e o vinho é produzido de forma natural. A variedade Negra Criolla, também conhecida como País, proveniente de vinhas de mais de 200 anos, produz um vinho de taninos leves, com presença frutada de cereja e framboesa. Com pequena produção de apenas 1.800 garrafas o Jardin Oculto Negra Criolla 2020 foi premiado como melhor tinto da Bolívia pelo Guia Descorchados. É fácil de beber, tem ótimo frescor, complexidade e apresenta notas de ervas além das frutas vermelhas. Uma obra de arte do enólogo Nayan Gowda. Custa R\$429,90 na La Gruta.



Jardin Oculto Negra Criolla 2020, vinho natural boliviano

02 / Brunch na Espetacular Doceria

Sábado é dia de brunch de verão no jardim da Espetacular Doceria das 9h às 14h. O welcome drink pode ser mimosa, oragine (suco de laranja, água com gás e xarope cranberry) ou um dos maravilhosos chás gelados feitos artesanalmente na casa. Provei dois sabores bem refrescantes com ervas do jardim e outro de limão, abacaxi e hortelã. Na sequência chega à mesa croque monsieur, toast caprese, toast parma e ovos mexidos com brioche de azeitona. As opções doces são miniaturas do cake de laranja com brigadeiro branco e das tartes de farinha de amêndoas, uma de manga, coco e maracujá e a outra de limão-siciliano, amora, hortelã. Já o macarron aparece em versão grande com recheio creme de chocolate com coulis de amora. Tudo isso fica em R\$154 e serve bem duas pessoas.



Brunch Espetacular Doceria