



S

SABORES

RECEITAS

## Bagos cor de granada

*É no Outono que as romãs estão mais apetitosas e escarlates. Isabelle Alexandre sugere-as combinadas com um crustáceo.* COORDENAÇÃO

E FOTOGRAFIAS DE JORGE SIMÃO

**N**uma salada, o importante é haver dois ou três níveis de sabor e de texturas. Por exemplo, uma coisa crocante, uma outra macia e uma outra suculenta. É isso que surpreende, que provoca as emoções que Isabelle Alexandre gosta de despertar quando cria um prato. Aos 45 anos, Isabelle já passou por muitas cozinhas, numas como subchefe, noutras como chefe, mas quase todas elas nos Estados Unidos, onde trabalhou 22 anos. Desde Janeiro de 2008 está em Portugal, à frente

do AdLib, o restaurante do Hotel Sofitel de Lisboa. Foi lá que preparou para o Expresso a receita de salada de lavagante com romã. A romã requer muito tempo "para ser bem trabalhado". Quando dispõe desse tempo, Isabelle dá-se ao trabalho de descarregar todos os bagos da fruta para depois fazer uma redução da polpa. Diz que "é muito bom como molho para um prato de veado". Por ser de execução mais simples, decidiu-se antes por uma entrada fria. Na receita, a chefe usou lavagante, mas o mesmo prato

resulta também com sapateira ou com vieiras.

Quanto à romã, um dos maiores problemas desta fruta é separar os grãos da casca. A forma mais simples é cortá-la ao meio, apertar um pouco cada uma das metades, virar a parte dos bagos para um prato e bater na casca para os ir separando da pele. Também há quem corte a base e o topo da fruta e depois a corte em quatro gomos e separe à mão os grãos. De uma ou de outra forma, há sempre que retirar as peles brancas da romã porque são amargas. Uma vez limpa, é irresistível e os bagos cor de granada ficam bonitos em qualquer prato. O Outono é a altura certa para a saborear. ■



**ISABELLE ALEXANDRE** "A RECEITA É COM LAVAGANTE, MAS TAMBÉM RESULTA COM SAPATEIRA OU VIEIRAS"



### Salada crocante com lavagante e romã

2 lavagantes; 2 romãs; 200 g de ervilhas tortas; vinagre de framboesa; azeite; flor de sal; pimenta; rebentos de agrião ou ervas finas (para decoração)



COZA os lavagantes, se estiverem vivos, durante 6 minutos em água a ferver. Coloque em água e gelo. Quando estiverem frios, descasque-os e guarde os lombos e as pinças. Coloque as ervilhas tortas em água a ferver durante 30 segundos. Depois, mergulhe-as em água e gelo. Retire-as quando estiverem frias e corte-as em juliana. Reserve. Corte quatro rodelas de romã; retire os grãos do restante, e coloque-os num recipiente, misturando-os com a juliana de ervilhas tortas. Tempere com vinagre de framboesa e azeite. Distribua esta mistura pelos quatro pratos, ponha uma rodela em cada um dos pratos, meio lavagante em cima da salada e um pouco de flor de sal e pimenta. À volta, espalhe um fio de azeite e as ervas finas ou rebentos de agrião.