

JUNHO 2025

curso sous vide

A TÉCNICA DE COCCÃO PERFEITA

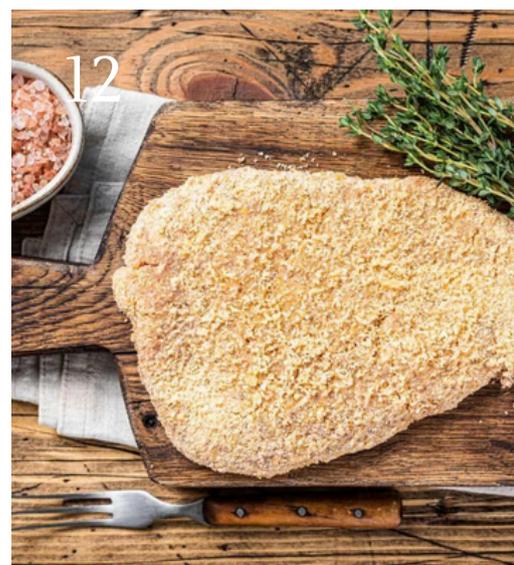
Técnicas Culinárias:
Sous Vide,
Marinadas,
Grelhados e
Empanados

Técnicas para cozinha profissional

Marinadas

Conheça os principais grupos da marinadas e suas aplicações. Melhore a qualidade das proteínas e aperfeiçoe seus grelhados.

Índice



04

Marinadas

Grupos básicos, suas composições e aplicações.

08

Sous Vide

Fundamentos técnicos e científicos da técnica sous vide e aplicação correta em preparações práticas.

10

Grelhados

Técnicas de grelhados e apresentações que valorizam os pratos.

12

Empanados

Variações de crostas, texturas e sabores criativos.

Mudanças significativas acontecem todos os dias dentro das cozinhas profissionais.

A tecnologia como aliada, vem revolucionando a gastronomia — não apenas pela sofisticação dos equipamentos, mas pela maneira como transforma a produtividade, a precisão e a criatividade dentro da cozinha.

Investir em tecnologia na cozinha é investir em excelência, inovação e crescimento.

É preparar hoje a cozinha que o futuro já exige.

A tecnologia culinária não é o futuro. Ela é o presente.

Enquanto você lê este artigo, algo de novo está acontecendo nas cozinhas ao redor do mundo. São novas técnicas, novos equipamentos e novos conceitos que vêm ressignificando o conhecimento técnico dos chefs e profissionais da cozinha.

A precisão substitui o improvisado.
A técnica enriquece a tradição.
A tecnologia transforma o sabor em experiência.

O que antes era domínio exclusivo de grandes restaurantes ou chefs premiados, hoje está cada vez mais acessível para quem busca se destacar: termocirculadores *sous vide*, fornos combinados inteligentes, processadores de alta tecnologia, ferramentas de cocção de precisão.

Esses equipamentos, aliados a técnicas modernas de preparo, marcam uma nova era onde a consistência, a criatividade e a eficiência são os pilares da gastronomia de excelência.

Dominar tecnologias culinárias abre portas para criações gastronômicas inovadoras. Não basta apenas entregar o que é esperado: é preciso encantar, surpreender, criar novas experiências gustativas que fiquem na memória.

“QUEM PARA, FICA PARA TRÁS.”

O mercado valoriza — e remunera melhor — quem traz novas competências para a cozinha. Atualizar-se significa conquistar mais e novas oportunidades, dominar novas técnicas, trazer possibilidades para melhor aproveitamento de tempo, ingredientes e elevam o padrão do serviço.



Ciça Roxo

Chef de cozinha, conhecida por sua criatividade e comprometimento com a excelência, é reconhecida por sua paixão em unir técnica apurada, criatividade e respeito às raízes da culinária brasileira e internacional.

Com uma trajetória construída sobre estudo constante, inovação e amor pelos sabores, Ciça é chef consultora de bares e restaurantes, sempre deixando sua marca de conhecimento e a paixão por ensinar.

“APRENDER NOVAS TÉCNICAS É ABRIR PORTAS PARA UM MUNDO DE POSSIBILIDADES NA COZINHA.”



Ro Gouvêa

Chef, Consultora e Empresária, especialista em Gestão de Restaurantes e Tecnologia aplicada a Alimentos e Bebidas.

Com uma trajetória sólida e multifacetada, atua diretamente no desenvolvimento de negócios gastronômicos, oferecendo consultorias estratégicas, treinamentos operacionais e palestras técnicas, voltadas para quem busca excelência na gestão e inovação no setor de Food Service.

“TECNOLOGIA, GESTÃO E PROCESSOS: RECEITA QUE FORTALECE NEGÓCIOS, GERA RESULTADOS E ACELERA O MERCADO DE ALIMENTAÇÃO.”



Nosso Curso

Técnicas Culinárias: Sous Vide, Marinadas, Grelhados e Empanados

Público-alvo: Alunos de curso técnico em gastronomia, cozinheiros iniciantes ou profissionais em formação.
Duração total: **2 aulas de 3h (total de 6h)**

Aula 1: Sous Vide e Marinadas

Duração: 3 horas

Objetivos Específicos

- Entender o princípio do cozimento a baixa temperatura (sous vide).
- Identificar equipamentos necessários e padrões de segurança alimentar.
- Diferenciar os tipos de marinadas e suas funções (sabor, textura, conservação).

Aula 2: Grelhados e Empanados

Duração: 3 horas

Objetivos Específicos

- Aplicar técnicas de grelhar com controle de calor e ponto da carne.
- Executar empanamentos com diferentes coberturas e técnicas (sequência seca/molhada).
- Avaliar crocância, sabor e estética das preparações.

Investimento:

R\$ 820,00 (oitocentos e vinte reais)

PIX, cartão ou transferência.

- Todo material prático/demonstrativo incluso.
- Degustações
- Apostila

Endereço:

**R. Alberto Ribeiro, 26 - Jardim Botânico
Rio de Janeiro - RJ, 22460-012**

Informações:

21 99927 2042

