



Provided by the author(s) and University of Galway in accordance with publisher policies. Please cite the published version when available.

Title	Cephalopod recipes 2021: 21 recipes for octopus, cuttlefish and squid from Spain, France, Ireland and Portugal
Author(s)	Roumbedakis, C.; Amiero, J.; Pita, C.; Longo, C.; Montero, C.; Mendes, R.; Matos, F.; Monteiro, S.; Larivain, A.; Davoren, Sadie; O'Leary, A.; Lago, R.; Romón, J.; Pierce, G. J.; Power, Anne Marie
Publication Date	2021
Publication Information	Roumbedakis, K., Amiero, J., Pita, C., Longo, C., Montero, C., Mendes, R., Matos, F., Monteiro, S., Larivain, A., Davoren, S., O'Leary, A., Lago, R., Romón, J., Pierce, G.J., Power, Anne Marie. (2021). Cephalopod recipes 2021: 21 recipes for octopus, cuttlefish and squid from Spain, France, Ireland and Portugal: Ceph and Chefs (Interreg Atlantic Area Community Engagement Publications)
Publisher	Ceph and Chefs (Interreg Atlantic Area Community Engagement Publications)
Link to publisher's version	https://www.cephsandchefs.com/recipe-book/
Item record	http://hdl.handle.net/10379/17094

Downloaded 2024-04-30T07:21:49Z

Some rights reserved. For more information, please see the item record link above.









Cephalopod recipes
Recettes de céphalopodes
Recetas de cefalópodos
Receitas de cefalópodos





2021

ESPAÑA - FRANCE - IRELAND - PORTUGAL





Ese libro tiene recetas en cuatro idiomas:

-  Español, páginas 4 - 30
-  Francés, páginas 31 - 58
-  Inglés, páginas 59 - 86
-  Portugués, páginas 87 - 114





Ce livre présent les recettes en quatre langues:

-  Espagnol, pages 4 - 30
-  Français, pages 31 - 58
-  Anglais, pages 59 - 86
-  Portuguais, pages 87 - 114

This book has recipes in four languages:

-  Spanish, pages 4 - 30
-  French, pages 31 - 58
-  English, pages 59 - 86
-  Portuguese, pages 87 - 114

Este livro apresenta as receitas em quatro línguas:

-  Espanhol, páginas 4 - 30
-  Francês, páginas 31 - 58
-  Inglês, páginas 59 - 86
-  Português, páginas 87 - 114

Contenido

4	Prefacio
8	Pulpo
9	Pulpo con infusión de remolacha, pasta de tinta de calamar, perlas de remolacha, tuile de aceite de hierbas
10	Pulpo, chorizo, zanahorias Heirloom en escabeche, gel de azafrán
11	Ensalada tibia de pulpo, colinabo y granada con aderezo de yogur de oveja «Velvet Cloud»
12	Pulpo, sabayón de limón, esponja de aceitunas negras, queso Dozio ahumado
13	Pulpo a la gallega (polbo á feira)
14	Polvo à lagareiro (Pulpo a la portuguesa)
15	Pulpo confitado
16	Sepia
17	Sepia a la plancha, puré de patatas y vinagreta templada
18	Sepia en su tinta con arroz blanco
19	Sepia a la plancha con alioli
20	Guiso de sepia
21	Sepia escalfada, tentáculos crujientes, salsa de cebolla caramelizada y miso, algas ligeramente escabechadas, pétalos de chalota carbonizados, hierbas marinas
22	Calamar
23	Adobo de calamar, arroz al azafrán
24	Estofado de calamares, ñoquis, almejas y mejillones en salsa de chile y tomate con tentáculos de calamar fritos y crujientes
25	Calamar, shitake, algas, caldo de piel de pollo
26	Calamares, ostras, berros, lechuga de mar y piel de pollo
27	Guiso de calamares voladores
28	Fideuá de calamares voladores
29	Calamares rellenos de hinojo y espinacas con calabaza y vinagreta de limón
30	Calamares voladores, arroz negro e hinojo marino

I. El papel de los cefalópodos en el cambio del comportamiento alimentario

A menudo se observa que una determinada fuente de alimentos que se utiliza habitualmente en algunas partes del mundo, es poco conocida y rara vez se utiliza como alimento en otras zonas, aunque esta fuente esté disponible y sea posiblemente abundante. Por ejemplo, los cefalópodos son frecuentes en la mesa del sudeste asiático y del sur de Europa, pero rara vez se comen en el norte de Europa. En Escandinavia no hay tradición de comer calamares, a pesar de que habitualmente hay varias especies disponibles en el Océano Atlántico Norte y el Mar del Norte. Los pescadores solo traen calamares como captura accidental y las capturas casi no llegan a los mercados locales, sino que se exportan.

En Dinamarca, muchas personas han intentado comer calamares, sepias y pulpos cuando han viajado al sur, pero en casa solo conocen los calamares en forma de anillas de calamar rebozadas, correosas y mal preparadas, como parte de la cultura de la comida rápida. Tanto el sabor como la textura de este producto han ahuyentado a muchos clientes.

Un grupo de cocineros, científicos y estudiantes daneses han empezado a colaborar en los últimos años para dar a conocer el calamar local (en particular el *Loligo forbesii*) a los consumidores daneses y han trabajado en preparaciones atractivas para el paladar local. Combinando la ciencia alimentaria, la gastrofísica y la ciencia sensorial con la artesanía y la innovación, hemos desarrollado un programa de investigación multidisciplinar, un enfoque de innovación culinaria, así como un programa de divulgación y comunicación dirigido a los niños daneses, los profesionales de la alimentación y el público en general. Estas actividades comparten con el proyecto Ceph&Chefs - «Pulpos, calamares, sepias, pesca sostenible y

gastronomía» la pasión y la necesidad de comunicar sobre los cefalópodos al público en general.

El programa de investigación danés incluye estudios de los componentes gustativos de las distintas partes del calamar, incluidos el manto, los brazos, los tentáculos, los músculos retractores y el hígado, con especial atención a los componentes que provocan el umami basal (aminoácidos libres, en particular, el glutamato), así como el umami sinérgico (nucleótidos libres). También hemos estudiado cuantitativamente la textura (sensación en boca) en el laboratorio y cómo se ve afectada por los procedimientos de preparación, como el *sous vide*. Hemos estudiado la estructura muscular mediante técnicas avanzadas de microscopio y de dispersión bajo condiciones diversas y hemos encontrado relaciones entre la estructura del colágeno y la sensación percibida en boca. Hemos testado las preferencias de los consumidores con respecto a la textura y hemos encontrado los procedimientos de cocción óptimos que atraen al paladar danés.

El enfoque de la innovación culinaria se basa en una estrecha colaboración entre cocineros imaginativos y científicos, y ha dado lugar a una serie de prototipos de productos, como el «calamar en tiras», las aletas ahumadas en seco tipo botarga y el «helado» de calamar cremoso. Se han probado algunos productos en conserva, y una pequeña empresa danesa está planificando el lanzamiento de un producto de manto de calamar en conserva basado en calamares capturados en aguas nórdicas.

Recientemente, en línea con el proyecto Ceph&Chefs, hemos promovido la cocina de cefalópodos en el contexto de la alimentación sostenible y para estimular una transición verde. En primer lugar, los cefalópodos pueden ser un sustituto atractivo de la carne de animales terrestres para los consumidores que desean comer carne, pero que quieren llevar una

alimentación más sostenible. En este caso, las crecientes y prósperas poblaciones mundiales de cefalópodos pueden desempeñar un papel importante, pero primero tenemos que preguntarnos si la pesca de cefalópodos, por ejemplo, en Europa, es realmente sostenible, y esta cuestión se aborda a continuación, en la siguiente sección del prefacio. En segundo lugar, desde el punto de vista del chef, la carne de cefalópodo tiene sabor umami, y pequeñas cantidades de esta carne podrían ayudar a hacer más deliciosa una dieta vegetariana para los flexitarianos.

Ole G. Mouritsen (ole.mouritsen@food.ku.dk) autor de
«Pulpos, calamares y sepías: mariscos para hoy y para el futuro»
Universidad de Copenhague, El sabor de la vida

II. Sostenibilidad de la pesca de cefalópodos

La importancia de comprar alimentos producidos de forma sostenible es algo de lo que cada vez somos más conscientes. Esto se cumple tanto en los alimentos terrestres como en los procedentes de los océanos. Estos últimos son más misteriosos, ya que, mientras que podemos ver con nuestros propios ojos las tierras cultivadas y las granjas, el mundo submarino es inaccesible para la mayoría de nosotros, en nuestra vida cotidiana. Para regular el delicado equilibrio de cuánto, cuándo y dónde debe pescarse, y qué artes de pesca deben utilizarse (y cómo), de modo que la pesca pueda continuar de forma sostenible con las futuras generaciones, preservando al mismo tiempo la salud de los ecosistemas, los gestores de la pesca se basan en el asesoramiento científico.

El calamar, el pulpo y la sepia se clasifican como «mariscos» porque son moluscos y no peces: tienen una concha, pero, a diferencia de la mayoría de otros moluscos, la «concha» es interna y no externa. A nivel mundial, hay evidencias de que la abundancia de cefalópodos ha aumentado en general en las últimas décadas. Sin embargo, esto no es cierto para todas las especies en todas las zonas y ha habido algunas caídas de sus poblaciones. En Europa, aunque creemos que los cefalópodos pueden ofrecer una alternativa sostenible a los recursos pesqueros agotados, es esencial que se establezcan controles y equilibrios para garantizar que la pesca sea sostenible.

Aunque la pesca artesanal costera de cefalópodos está sometida a una amplia reglamentación, las capturas de cefalópodos en las pesquerías comerciales a gran escala no forman parte del sistema de «cuotas de pesca» de la Unión Europea y actualmente no existen restricciones sobre las cantidades de cefalópodos desembarcadas en las pesquerías industriales a gran escala. No obstante, los científicos vigilan el estado de

las poblaciones de calamares, pulpos y sepias capturados en la UE. Por ejemplo, el Consejo Internacional para la Exploración del Mar (el principal organismo consultivo en materia de pesquerías en el Atlántico noroeste) cuenta con un grupo de trabajo (ICES WGCEPH) que elabora resúmenes anuales de la información disponible sobre el estado y las tendencias de las poblaciones de cefalópodos y las pesquerías en la zona del Atlántico europeo. Sus informes están disponibles públicamente en <https://www.ices.dk/community/groups/Pages/WGCEPH.aspx> (en esta web, selecciona «view latest WGCEPH report»). Aunque estos informes no son un asesoramiento de calidad garantizada, pueden proporcionar información sobre las tendencias de las poblaciones, siempre que la etiqueta nos indique la especie correcta y dónde se ha capturado. Esto puede parecer obvio, pero las capturas de cefalópodos en Europa a menudo contienen más de una especie y no suelen distinguirse, por lo que tenemos que trabajar para garantizar un producto sostenible.

Para tomar las decisiones «correctas» a la hora de comprar productos del mar (por ejemplo, en relación con la sostenibilidad de la pesca), lo ideal sería saber si el recurso se encuentra en un estado saludable, si la pesquería está bien gestionada, si se evita la sobrepesca y las prácticas ilegales, y si se respetan las protecciones especiales para los hábitats vulnerables y las especies protegidas (por ejemplo, evitando que los delfines se enreden en las artes de pesca). Podemos buscar la información disponible para los consumidores a través de la información pública obligatoria en los productos, otras ecoetiquetas voluntarias o el uso de guías de consumo y sistemas de clasificación, pero es cierto que esta información no siempre es fácil de encontrar y parte de ella está escrita en lenguaje técnico. Podemos ver si las pesquerías han sido certificadas (como la del pulpo en Asturias, España) pero, sobre todo, no debemos asumir que las pesquerías son sostenibles sin pruebas.

Lo que ocurre en las profundidades del océano donde se pesca el

marisco no es el único misterio. La mayoría de nosotros no vemos cómo se desembarca el marisco, se subasta, se procesa y se envasa; de hecho, no solemos verlo hasta que llega a la tienda donde lo compramos o a nuestro plato en un restaurante. Durante este viaje, a menos que exista un sistema de trazabilidad, podría ser etiquetado erróneamente o sustituido por marisco ilegal o capturado de forma no sostenible. La pesca ilegal no solo afecta al medio ambiente, sino también a los derechos de los trabajadores.

Para saber de dónde procede realmente el marisco que consumimos, necesitamos etiquetas que registren su procedencia (dónde se captura), como las que ofrece la UE. Muchos sistemas de trazabilidad y etiquetado han sido desarrollados por organizaciones de pescadores individuales, por ejemplo, para demostrar que sus productos proceden de regiones que pueden ser famosas por la alta calidad de su marisco. Lo ideal sería que las ecoetiquetas ofrecieran una cadena de custodia completa, desde el barco hasta el plato, garantizando que el producto es realmente lo que dice el envase (o el menú del restaurante) y que se ha pescado de forma sostenible.

Ejemplos de pesquerías de cefalópodos con certificación MSC son: la pesquería con nasas de pulpo del oeste de Asturias de cofradías artesanales, la pesquería de pulpo del oeste de Australia, la pesquería del calamar de aleta larga de la costa noreste de Estados Unidos, la pesquería de arrastre de fondo de calamar de aleta corta del Norte de Estados Unidos y la pesquería de arrastre de fondo de calamar del Noreste de Estados Unidos. Para conseguir la ecoetiqueta MSC, la pesquería debe superar una auditoría independiente que demuestre que cumple con los requisitos de base científica, atendiendo a tres principios fundamentales: 1. Poblaciones de peces sostenibles; 2. Minimización del impacto ambiental; 3. Gestión eficaz de las pesquerías (para más información, consulta <https://www.msc.org>). Otras pesquerías de pulpo, calamar y sepia participan en Proyectos de Mejora de Pesquerías (FIP), como la del pulpo de Yucatán en México, la

del pulpo del suroeste de Madagascar y la de la jibia gigante de Perú, una iniciativa con múltiples partes interesadas que tiene como objetivo lograr la sostenibilidad de una pesquería, y que a menudo establece la certificación MSC como objetivo final (para más información, ve <https://fisheryprogress.org/directory>). En general, una pesquería sostenible debe estar bien gestionada para proteger las especies y el medio ambiente a largo plazo.

Además de utilizar las etiquetas y las guías de mariscos para ayudarnos a decidir si una determinada población de mariscos es saludable (por ejemplo, la pesca no está eliminando demasiados animales de la población), y si se ha capturado de forma que no tenga un impacto negativo importante en la salud ambiental (como dañar el fondo marino o capturar especies protegidas), también podemos pensar en otros elementos que hacen que las elecciones sean sostenibles. Además de confirmar que el marisco que compramos procede de una fuente bien gestionada y regulada, también podemos intentar elegir especies que sean locales (lo que puede ayudar a reducir la huella de carbono de nuestro marisco), apoyar a una cooperativa pesquera local, a un puesto en el mercado o a una tienda que se abastezca de marisco local, y reducir los residuos comprando solo lo que necesitamos. Es importante evitar la compra de marisco de origen desconocido, que pueda haber sido capturado de forma insostenible y/o ilegal.

En 2017, Espacio Atlántico financió el proyecto Ceph&Chefs <https://www.cephsandchefs.com/> con el objetivo de proporcionar una base para la pesca sostenible de calamares, sepias y pulpos. Este recetario es uno de los resultados de ese proyecto.

El equipo de Ceph&Chefs
www.cephsandchefs.com

III. Recetas de cefalópodos

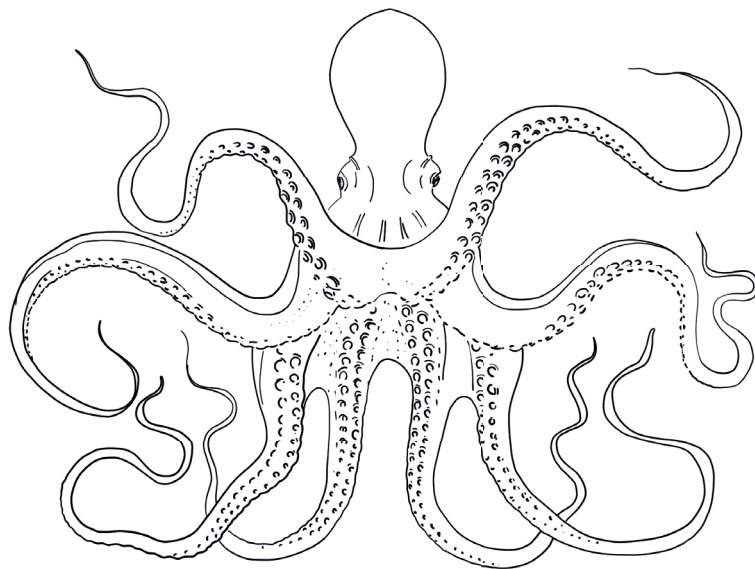
La creación de este recetario facilita la puesta en común de recetas por parte de cocineros del norte y del sur de Europa, para promover el intercambio cultural y aumentar el uso de los cefalópodos como marisco sostenible.

Estas recetas se obtuvieron de chefs de España, Portugal, Francia e Irlanda, y de profesores y estudiantes de cocina del Cork Institute of Technology, el Galway Mayo Institute of Technology y el Lycee Hotelier Du parc de la Francophonie.

Para el libro de cocina se han seleccionado diversas recetas de calamares, sepias y pulpos que reflejan enfoques tradicionales y contemporáneos de la cocina de cefalópodos.

Puedes acceder a una selección más amplia de recetas en <https://www.cephsandchefs.com/tag/recipe/>

Anne O Leary (anne.oleary@gmt.ie) &
Sadie Davoren (sadie.davoren@gmt.ie)



Pulpo

Hay alrededor de 300 especies de pulpos en el mundo. De ellas, solo unas pocas especies tienen importancia comercial. En la zona atlántica de Europa, las especies más importantes para el consumo humano son el pulpo común (*Octopus vulgaris*) y el pulpo blanco (*Eledone cirrhosa*).

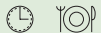
Puedes distinguir el *Octopus* y *Eledone* por sus brazos: el *Octopus vulgaris* tiene dos filas de ventosas en cada brazo, mientras que las especies de *Eledone* solo tienen una fila. El *Octopus vulgaris* también es más grande, y suele venderse con un peso de 1 kg o más.

Al igual que otros cefalópodos, los pulpos tienen un pico duro, parecido al de las aves, rodeado por la base de sus brazos. El pico les sirve para cortar sus presas en trozos lo suficientemente pequeños como para tragarlos.

Los pulpos tienen una vida corta, de alrededor de 1-2 años: crecen rápidamente y pronto alcanzan la madurez sexual (alrededor de 1 kg para el *O. vulgaris* y 100-300 g para el *Eledone moschata*). Solo se reproducen una vez y mueren poco después, los machos unos meses después del apareamiento y las hembras tras la eclosión de los huevos.

La pesquería de pulpo del occidente de Asturias de cofradías artesanales es la única pesquería de pulpo certificada con la ecoetiqueta MSC en Europa. Otras pesquerías de pulpo, en América del Norte y del Sur, Asia y África, están participando en Proyectos de Mejora de Pesquerías (FIP), trabajando para mejorar su sostenibilidad.

Los pulpos tienen un alto contenido en proteínas y un bajo contenido en grasas y son una excelente fuente de vitamina B12 y selenio. También son una buena fuente de hierro, calcio, cobre y vitamina B6.



Preparación: 30 h
Cocinado: 30 min 4 porciones

IRLANDA

INGREDIENTES:

Pulpo

1 pulpo entero
80 ml de aceite de oliva
2 ramitas de tomillo
1 ramita de romero
Una pizca de sal marina
600 g de remolacha, en zumo o licuada

Pasta de tinta de calamar

4 huevos grandes
1 cucharada de tinta de calamar
500 g de harina italiana 00
240 g de harina de sémola fina

Perlas de remolacha

100 ml de zumo de remolacha
1 g de alginato de sodio
1 l de agua fría
10 g de cloruro de calcio

Tuille de aceite de hierbas

80 g de agua
30 g del aceite de hierbas que prefieras
10 g de harina
Una pizca de sal



Escuela Internacional de Hostelería de Galway
Dept. de Artes Culinarias, Dublin Road, Galway
Eamonn Hout

Pulpo con infusión de remolacha, pasta de tinta de calamar, perlas de remolacha, tuile de aceite de hierbas

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

PULPO

Quita las vísceras, los ojos y el pico del pulpo y límpialo.

Seca el pulpo y ponlo con el zumo de remolacha en un recipiente hermético.

Asegúrate de que todas las partes del pulpo están cubiertas. Guárdalo en la nevera.

Sácalo de la nevera transcurridas 24 horas. Calienta el circulador de agua a 750C.

Seca el pulpo y envásalo al vacío con aceite de oliva, tomillo, romero y sal marina.

Cocínalo al vacío durante 4-5 horas. Saca el pulpo de la bolsa y desecha el líquido. Frota suavemente las partes sueltas de la piel, con cuidado de no arrancar las ventosas. Separa los tentáculos y sécalos cada uno con cuidado.

PASTA DE TINTA DE CALAMAR

Bate los huevos y la tinta de calamar hasta que tenga un color uniforme. Combina las harinas en el bol y mézclalas brevemente para combinarlas.

Haz un hueco en el centro de los ingredientes secos y vierte la mezcla de huevos. Mezcla a baja velocidad hasta que se combinen. Ajusta con agua hasta formar una masa suave.

Tápalo y refrigéralo durante una hora para que repose.

Corta la masa en cuartos. Extiéndela con un rodillo hasta conseguir una forma rectangular del ancho de la máquina de pasta. Pasa la masa por los rodillos de la máquina de pasta, con un grosor de 2 mm.

Enharina ligeramente la tira de masa enrollada. Pasa el trozo de masa enrollado por el accesorio para espaguetis de la máquina de pasta.

Cuécelos en una olla con agua salada, hirviéndolo durante unos 2-3 minutos o hasta que estén al dente. Añade aceite de colza.

TUILE DE ACEITE DE HIERBAS

Mezcla todos los ingredientes en un bol. Calienta un sartén antiadherente.

Vierte una cucharada de la mezcla de tuile en la sartén.

Cocínalo a fuego lento hasta que desaparezcan todas las burbujas y quede un tuile crujiente.

Retíralo de la sartén y escúrralo sobre papel absorbente.

PERLAS DE REMOLACHA

Bate el cloruro de calcio en el agua hasta que se disuelva.

Consérvalo en frío y déjalo reposar.

Bate el alginato de sodio con el zumo de remolacha.

Una vez mezclada, deja caer la mezcla en el baño de calcio en gotas del tamaño deseado.

Cóloalo y enjuaga las perlas.

PRESENTACIÓN

Coloca los espaguetis de tinta de calamar en el centro del plato.

Dora el pulpo en aceite caliente durante unos segundos para crear una capa exterior crujiente.

Coloca el pulpo sobre los espaguetis.

Adórnalo con las perlas de remolacha y el tuile de aceite de hierbas.



Eamonn Hout

es un chef profesional con más de 35 años de experiencia. Como parte del equipo de GMIT desde 2006, completó sus estudios con un Máster en Innovación Culinaria y Desarrollo de Productos Alimentarios en 2010 y posteriormente comenzó a dar clases en 2015. En 2016 publicó su artículo de investigación en el GMIT Research E-Journal. Eamonn ha sido miembro del jurado de «Blas na Eireann» desde 2018 y actualmente está completando estudios de postgrado en enseñanza y aprendizaje.



Preparación: 2h 30 min
Cocinado: 30 min 4 porciones

IRLANDA

INGREDIENTES:

Pulpo

500 g de tentáculos de pulpo limpios y preparados

100 g de chorizo cortado en dados de 1,5 cm

Zanahorias Heirloom en escabeche

2 zanahorias Heirloom

100 ml de vinagre de malta destilado

100 ml de agua

75 g de azúcar en polvo

2,5 g de semillas de alcaravea

2,5 g de granos de mostaza

¼ de piel de naranja

Zanahorias tiernas en rodajas

4 zanahorias diminutas peladas y cortadas en tiras finas en la mandolina
Sal marina
Aceite de colza

Gel de azafrán

1 g de azafrán picado finamente

75 ml de caldo de pescado

100 ml de mayonesa

Almidón modificado para espesar



Escuela Internacional de Hostelería de Galway
Dept. de Artes Culinarias, Dublin Road, Galway
Johanna Coyne

Pulpo, chorizo, zanahorias Heirloom en escabeche, gel de azafrán

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

PULPO

Congela los tentáculos de pulpo en una bolsa de vacío cerrada para ablandarlos.

Cuécelos en agua a 95 °C durante 1 hora y 20 minutos.

Enfríalos en agua con hielo para evitar que se sigan cocinando.

ZANAHORIAS HEIRLOOM

Pela las zanahorias Heirloom y córtalas en rodajas diagonales de 1 cm de grosor.

Escáldalas y enfríalas hasta que estén tiernas.

Coloca todos los ingredientes del encurtido en otra cacerola y llévala a ebullición, cocinándolos hasta que el azúcar se haya disuelto.

Deja enfriar el encurtido. Envasa al vacío las zanahorias con el encurtido.

GEL DE AZAFRÁN

Pon el azafrán en el caldo de pescado y reducirlo a la mitad.

Déjalo enfriar. Una vez frío, añade el almidón modificado para espesarlo hasta formar un gel.

Pon la mezcla de azafrán en una batidora y bátelo hasta que quede muy fino.

Añade la mayonesa a la batidora y mézclalo todo.

PRESENTACIÓN

Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade el chorizo.

Cocínalo hasta que el aceite empiece a salir del chorizo. Añade los trozos de pulpo y fríelos hasta que estén crujientes y dorados por ambos lados.

Corta las zanahorias baby en rodajas finas en una mandolina. Condimentálas con aceite de oliva y un poco de sal.

Dispón el pulpo alrededor del plato y pon unos puntos del gel de azafrán.

Añade la zanahoria Heirloom en escabeche, los dados de chorizo y las rodajas de zanahoria baby.

Adórnalo con hojas de berro y un chorrito del aceite del chorizo de la sartén.



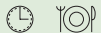
Johanna Coyne

es de Renvyle, Connemara en el condado de Galway y estudia Ciencias Culinarias y Gastronómicas en el GMIT. Ha trabajado en el Hotel Renvyle House y en el Hotel Knockraney House. Su infancia estimuló su interés por la comida. Creció junto al mar en una granja donde se cultivaban, recolectaban y preparaban comidas sin desperdicio. La comida es su gran pasión y le encanta tener siempre algo nuevo que aprender.





Preparación: 20 min
Cocinado: 15 min



IRLANDA

INGREDIENTES:

1 kg de pulpo cocido
300 g de colinabo pelado
150 g de hojas de ensalada de berros/
rúcula
¼ de granada sin semillas
75 g de nueces confitadas
120 g de azúcar
50 ml de aceite de colza
Zumo y ralladura de ½ lima
100 ml de yogur de oveja (Velvet
Cloud)
10 g de mostaza de Dijon
10 g de miel de brezo
10 g de cebollino picado fino

Ensalada tibia de pulpo, colinabo y granada con aderezo de yogur de oveja «Velvet Cloud»

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

PULPO

Cocina suavemente al vapor el pulpo cocido y córtalo en trozos uniformes de 5 mm de grosor.

ENSALADA DE COLINABO

Corta el colinabo pelado en tiras finas. Añade el zumo de lima.

Añade los berros lavados, las nueces y la granada al colinabo. Mézclalo y aliñalo con el aceite de colza.

NUECES CAMELIZADAS

Calienta una freidora a 180 °C.

Disuelve el azúcar en 120 ml de agua en un cazo a fuego lento y llévalo a ebullición.

Añade las nueces e hiérvolo hasta que el agua se convierta en jarabe y alcance los 110 °C.

Saca las nueces con una espumadera y ponlas en la freidora durante 1 o 2 minutos o hasta que se doren.

Retira las nueces caramelizadas, colócalas en papel de horno y sálalas ligeramente.

ADEREZO DE YOGUR DE OVEJA

Haz el aderezo combinando el yogur, la mostaza y la ralladura de lima.

PRESENTACIÓN

Coloca la ensalada de colinabo en el centro del plato. Coloca el pulpo superpuesto encima. Rocía el plato con el aliño.



Sadie Davoren

se formó como chef y trabajó en restaurantes y hoteles en Irlanda y en el extranjero mientras ampliaba su formación. Ha realizado un postgrado L9 en Aprendizaje, Enseñanza y Evaluación, y un máster en Gestión de Artes Culinarias. Trabajar como profesora de artes culinarias no solo le da la oportunidad de transmitir habilidades y conocimientos, sino que también le permite inspirar y animar a los estudiantes a competir y a alcanzar su potencial.



Escuela Internacional de Hostelería de Galway
Dept. de Artes Culinarias, Dublin Road, Galway
Sadie Davoren



Preparación: 30 min
Cocinado: 1 h

4 porciones

INGREDIENTES:

Sabayón de limón

100 ml de nata
4 yemas de huevo
Zumo y ralladura de 1 limón
Sal
Pimienta negra recién molida

Pulpo

4 tentáculos de pulpo
3-4 hojas de laurel
10 granos de pimienta
1 zanahoria (en rodajas)
1 cebolla pequeña cortada en trozos grandes
1 cucharada de vinagre de jerez
3 ramitas de tomillo fresco
Sal

Espanja de aceituna negra

1 huevo entero
1 yema de huevo
10 g de azúcar
Una pizca de sal
8 aceitunas negras
10 g de aceite
20 g de leche
30 g de harina



Restaurante Sage
10 High street, Westport, Co Mayo
Shteryo Yurukov

Pulpo, sabayón de limón, esponja de aceitunas negras, queso Dozio ahumado

Queso suave Dozio

100 g de queso suave Dozio
1 cebolla (capas exteriores)
20 g de arroz integral
2 ramitas de tomillo
1 naranja (reservar la cáscara)

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

SABAYÓN DE LIMÓN

Bate la nata hasta que se formen picos suaves.

Bate las yemas y el zumo de limón en un cuenco al baño maría (cacerola con agua hirviendo a fuego lento) hasta que la mezcla espese y doble su volumen.

Retira del fuego e incorpora la nata montada. Prueba yazona.



PULPO

Pon 1,5 litros de agua y añade el resto de los ingredientes en una olla grande.

Cuando empiece a hervir, añade el pulpo y cuécelo a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que esté tierno.

Retíralo del fuego.

Ponlo en la parrilla durante 1 minuto para recalentarlo por ambos lados antes de servirlo.

ESPONJA DE ACEITUNA NEGRA

Mezcla en un bol el huevo, la yema, el azúcar y la sal.

Pon la leche, el aceite y las aceitunas en una jarra y bátelo con la batidora de mano, luego cólalo. Añade la leche a la mezcla de huevos y luego añade la harina tamizada y bate todo para homogeneizarlo. Pasa la mezcla por un chino. Viértelo en un sifón y cárgalo con un cartucho. Refrigéralo durante 2 horas.

Haz 3-4 agujeros en el lateral de un vaso de café de papel y rocíalo con aceite. Mantén el sifón boca abajo y llena un tercio del vaso. Cocínalo en el microondas durante 35-40 segundos y déjalo enfriar otros 40 segundos antes de sacarlo del vaso.

Shteryo Yurukov

es de Bulgaria. Lleva 19 años viviendo y trabajando en Irlanda. Se licenció en Artes Culinarias en el GMIT de Galway. Abrió su propio restaurante Sage en Westport hace 6 años. Sage es un restaurante de alta cocina que sirve una mezcla de comida foránea y de origen local. Shteryo aporta una técnica y una sensibilidad precisas a sus platos, lo que da como resultado una comida brillante y ligeramente loca, pero totalmente adorable.

QUESO DOZIO AHUMADO

Coloca las cáscaras de naranja y de cebolla, el arroz y el tomillo sobre una capa de papel de aluminio en un wok. Cubre con otra capa de papel de aluminio.

Coloca el queso sobre el papel de aluminio y luego cubre el wok con una tapa o papel de aluminio.

Calienta suavemente el wok en el fogón, deja que las cáscaras, etc., se ahúmen y colócalo en el horno para ahumar el queso durante 10 minutos.

PRESENTACIÓN

Pon el sabayón en un plato caliente.

Coloca el pulpo caliente en el centro.

Arranca unos trozos de la esponja y colócalo alrededor del pulpo.

Coloca el queso delante del pulpo.

Guarnición: caviar de trucha, hoja de capuchina y un gel de lima.





Cocinado: 50 min



4 porciones

ESPAÑA

INGREDIENTES:

1kg de pulpo entero
1 cebolla
6 L de agua
Sal gruesa
Aceite de oliva
Pimentón picante o dulce



Rosa de los vientos, S.L.
Puerto Pesquero, Marín, Pontevedra
Mercedes González Malvido

Pulpo a la gallega (polbo á feira)

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Pon a hervir el agua y la cebolla en una olla grande.

Sujetando el pulpo por la cabeza, sumerge tres veces los brazos y los tentáculos en el agua hirviendo.

Vuelve a poner el pulpo en el agua hirviendo y cuécelo a fuego lento durante unos 25 minutos. Pínchalo con un palillo para comprobar la textura (el pulpo debe estar firme, ni duro ni tierno).

Deja enfriar el pulpo una vez cocido en el líquido de cocción durante quince minutos.

Saca el pulpo de la olla y córtalo en rodajas medianas.

PRESENTACIÓN

Presenta el pulpo en rodajas en un plato, preferiblemente de madera.

Rocialo con aceite de oliva, pimentón y sal gruesa.



Mercedes González Malvido

junto con su marido, es la propietaria de la empresa «Rosa de los vientos», que importa/exporta pulpo gallego. Nació en la isla de Ons, donde los lugareños son maestros en la preparación del pulpo.

Mercedes fue la chef del stand de su empresa en la Fiesta del Pulpo de Bueu. Preparó la receta clásica de pulpo «Polbo á feira» (Pulpo a la gallega).





Preparación: 10 min
Cocinado: 70 min

PORTUGAL

INGREDIENTES:

1 kg de pulpo entero
500 g de patatas pequeñas
5 dientes de ajo (pelados)
1 hoja de laurel
Perejil de hoja plana
Sal
250 ml de aceite de oliva



Lobo Mau

Viana do Castelo, Portugal
Carlos Lopes Maciel

Polvo à lagareiro (Pulpo a la portuguesa)

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

PATATAS PEQUEÑAS

Precalienta el horno a 160 °C. Lava bien las patatas.

Ponlas en una fuente de horno, con abundante sal gruesa. Cúbrelas con papel de aluminio y hornéalas durante unos 50 minutos hasta que estén blandas.

Una vez que estén cocidas, retíralas del horno.

PULPO

aproximadamente. Pincha un tentáculo para comprobar que la textura sea firme, pero no dura.

Retira el pulpo del fuego y déjalo enfriar en el agua de cocción.

Tras 15 minutos, retira el pulpo.

Separa la cabeza de los tentáculos.

Añade los tentáculos de pulpo a las patatas. Sazonalo con un poco de sal gruesa. Añade los dientes de ajo, las hojas de perejil, el laurel y cúbrelo con el aceite de oliva.

Aumenta la temperatura del horno a 210 °C. Ásalo durante 20 minutos hasta que se dore.

PRESENTACIÓN

Sírvelo en la fuente del horno para conservar el calor.



Carlos Lopes Maciel

era el dueño del restaurante «Lobo Mau» en Viana do Castelo. Después trabajó como chef en varios restaurantes de Inglaterra. Cocinó el clásico plato portugués de pulpo «Polvo à lagareiro».





Preparación: 2 h 4 porciones

PORTUGAL

INGREDIENTES:

2 kg de tentáculos de pulpo congelados
500 ml de aceite de oliva
5 ramas de romero
5 dientes de ajo
4 hojas de laurel
200 g de cebollas
500 g de jengibre picado
20 g de mantequilla
1 L de vino tinto
300 g de uvas negras cortadas por la mitad
2 pak choi
1,5 kg de patatas lavadas
Sal
Mantequilla
Aceite de hierbas

Pulpo confitado

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

PULPO

Descongela el pulpo. Lávalo y colócalo en una fuente de horno. Vierte aceite de oliva sobre el pulpo, añádele la mitad del romero, dos dientes de ajo machacados, cebolla picada y hojas de laurel. Tápalo con papel de aluminio y hornéalo a 160 °C unas 2 horas.

PAK CHOI

En una sartén, fríe el jengibre en mantequilla hasta que esté ligeramente dorado.

Añádele el vino e hiérvolo suavemente.

Escalda y enfría las uvas y la piel.

Corta el pak choi a la mitad, cuécelo y escúrrelo para servirlo.

PATATAS

Calienta una sartén, añade 1 cucharada de aceite de oliva y sofríe 3 dientes de ajo picados.

Corta las patatas en trozos (con piel) y colócalas en una bandeja honda.

Sazonalas con sal, laurel y romero y vierte el aceite de oliva con ajo.

Cuécelas en el horno durante 30 minutos y escúrrelas.

PRESENTACIÓN

Coloca las patatas en el centro del plato. Coloca el pulpo y el pak choi.

Adórnalo con las uvas negras y rocíalo con aceite de hierbas.

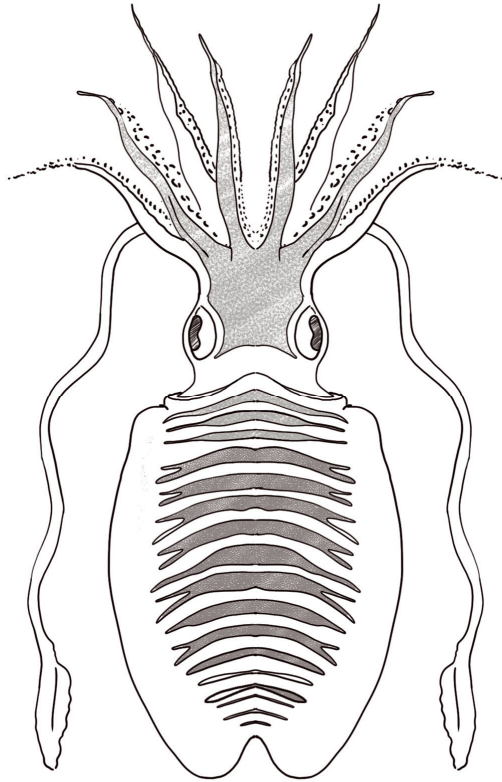


Nuno Batista

El restaurante Dinossauro es un espacio nuevo y acogedor que ofrece una excelente experiencia gastronómica que muestra el sabor de la región. El chef Nuno Batista combina los sabores tradicionales portugueses con una preparación y presentación innovadoras.



Restaurante Dinossauro
Estrada Municipal 247-1 n.º 15, Lourinhã
Nuno Batista



Sepia

Hay unas 100 especies de sepia, pero la única que tiene importancia comercial en Europa es la sepia común europea *Sepia officinalis*. Se pesca en el Atlántico Norte, especialmente en el Canal de la Mancha, y en el Mar Mediterráneo.

Al igual que los calamares, las sepias también tienen una concha interna llamada concha de sepia, aunque su aspecto y textura son muy diferentes (las conchas de los calamares son flexibles y semitransparentes, formadas principalmente por quitina, mientras que las conchas de sepia son de color blanco y quebradizas, compuestas principalmente por aragonita). Las conchas de sepia se venden para que los pájaros enjaulados las utilicen para mantener el pico corto y como fuente de calcio.

Las sepias, al igual que los pulpos y los calamares, producen tinta como mecanismo de defensa, ayudando al animal a escapar de los depredadores. La tinta se compone principalmente de melanina y se ha utilizado en arte, en medicina, en cosmética y en cocina. En la cocina, la tinta de los cefalópodos se utiliza principalmente como colorante/saborizante alimentario oscuro en la pasta, en el arroz y en las salsas (y en los helados en Japón).

En Europa, el consumo de sepia es mayor en Italia y España, pero también es importante en la cocina francesa y en Portugal.



Preparación: 20 min
Cocinado: 12 min

FRANCIA

INGREDIENTES:

Sepia

4 sepias
600 g de puré de patatas
10 g de cebollino
3 pepinillos
1 cucharadita de mostaza fuerte
Limón

Vinagreta templada

50 ml de aceite de oliva
50 g de guanciales
50 g de chorizo fuerte
Cilantro fresco
50ml de caldo de ave
30ml de zumo de limón
Sal
Pimienta

Sepia a la plancha, puré de patatas y vinagreta templada

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Prepara y limpia la sepia.

Pica el cebollino.

Corta el pepinillo en brunoise.

Mezcla la mostaza, el pepinillo y el cebollino con las patatas.

Ralla el limón y añádelo a la mezcla.

Rellena la sepia con la mezcla de las patatas.

Cocina la sepia en la plancha.

Corta la cebolla roja en rodajas.

Corta el chorizo y la carrillada de cerdo en lardones.

Dóralo suavemente en aceite de oliva.

Desglásalo con el caldo de pollo y el zumo de limón y déjalo reducir para crear una emulsión.

Añade el cilantro picado a la salsa caliente.

PRESENTACIÓN

Coloca la sepia en una fuente y alíñala con la vinagreta caliente.



Christophe Doverné

es profesor de la Escuela de Hostelería de Avesnes y asesor culinario de la empresa «Cook Events». En su casa de huéspedes, situada en la campiña de Avesnoise, cocina de forma estacional con productos frescos y locales de calidad. Es cofundador del sitio 750g y un trotamundos culinario. Su cocina es clásica y sencilla a la vez, añadiendo toques de cocina internacional, que ha ido aprendiendo en de sus viajes. Christophe es autor y coautor de varios libros con más de 300.000 ejemplares vendidos.

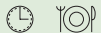
Créditos de las fotos: Ben Yuster - Tel Aviv - Febrero de 2016



Il était une Ferme

1 rue verte 59620 Aulnoye-Aymeries
Christophe Doverné





Preparación: 12 h
Cocinado: 30 min

ESPAÑA

INGREDIENTES:

Sepia

1 sepia (1 kg)
1 bolsa pequeña de tinta de sepia
1 cebolla grande
1 pimiento rojo
2 dientes de ajo machacados
Perejil
Aceite de oliva
Sal gruesa
Pimentón
100 ml de agua

Arroz

200 g de arroz blanco de grano corto
600 ml de agua



Espedaga Catering and Kitchen Services
Rúa Santander nº 3 A, Vigo, Pontevedra
Esperanza Núñez Rodríguez

Sepia en su tinta con arroz blanco

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

SEPIA

Pica la cebolla y el pimiento rojo.
Machaca en un mortero los dientes de ajo, el perejil y una pizca de sal.

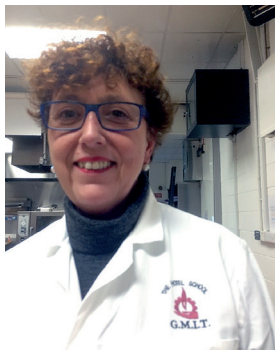
Precalienta un poco de aceite de oliva en una sartén, añade la cebolla picada y el pimiento. Rehógalo a fuego lento durante 2 minutos.

Añade el ajo, el perejil, el aceite de oliva y la sal y rehógalo durante 1 minuto.

Limpia y corta la sepia en trozos de tamaño uniforme.

Añade la sepia a las verduras salteadas y cocínalo a fuego lento durante 10 minutos.

Añade el pimentón y el agua, mézclalo bien y cuécelo a fuego lento durante 40 minutos



hasta que esté tierno.

Diluye la tinta de sepia con una cucharada de agua y remuévelo para distribuir la tinta por la salsa. Cuécelo a fuego lento durante 2 minutos. Rectifica la sal.

ARROZ

Lleva el agua a ebullición y añade sal para sazonar.

Añade el arroz y remueve.

Cuécelo a fuego lento durante 20 minutos, escurre el exceso de agua y déjalo reposar durante 5 minutos.

PRESENTACIÓN

Pon el arroz blanco en un molde y colócalo en el plato. Añade la sepia a un lado.

Vierte un poco de la salsa sobre la sepia. Espolvorea con perejil picado.



Esperanza Núñez Rodríguez

es propietaria de la empresa «Espedaga Catering and Kitchen Services», que suministra platos típicos gallegos a los turistas en la zona de Bueu. Participa también en la publicación de varios libros de recetas. En esta receta cocinó otro clásico de la gastronomía gallega «Chocos na súa tinta». Este es un plato extraño para los británicos por su color negro, pero una vez que lo prueban lo encuentran delicioso.



ESPAÑA



Preparación: 15 min 4 porciones
Cocinado: 6 min

INGREDIENTES:

Sepia

1 kg de sepia limpia
1 ½ dientes de ajo
Hojas de perejil
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de vinagre
50 ml de aceite de oliva
Sal

Alioli

1 huevo
1 de zumo de limón
½ diente de ajo
Una pizca de sal
125 ml de aceite de oliva

Sepia a la plancha con alioli

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

SEPIA

Lava y seca la sepia y córtala en trozos del tamaño de un bocado.

En un mortero, mezcla el ajo, el perejil y un puñado de sal para formar una pasta. Añade el zumo de limón y el vinagre.

Precalienta una plancha y échale unas gotas de aceite de oliva. Cuando esté caliente, échale los trozos de sepia, removiendo bien para que suelten el agua.

Cocínala durante 2 minutos y retira la sepia del fuego. Limpia y seca bien la plancha.

Vuelve a precalentar la plancha y cocina la sepia durante otros 2 minutos.

Añade la pasta preparada y remueve. Cocínala durante dos minutos más y retírala del fuego.

ALIOLI

Pon el huevo, el ajo, el zumo de limón y una pizca de sal en un procesador de alimentos y mézclalo bien.

Añade el aceite de oliva poco a poco a la mezcla con un chorro muy lento y fino, batiendo constantemente hasta que el alioli esté espeso, durante unos 4 minutos (el alioli tendrá un color más claro).

PRESENTACIÓN

Sirve la sepia en un plato acompañada del alioli.



Jorge Romón

Director de proyectos de ARVI, es también un cocinero aficionado. Participa en la redacción de varios libros promocionales de cocina de pescado. Preparó esta receta, que es muy típica de la tierra de sus padres, Valladolid.



ARVI

Puerto Pesquero, Vigo, Pontevedra
Jorge Romón



Preparación: 30 min 4 porciones
Cocinado: 1h 30 min

FRANCIA

INGREDIENTES:

1 kg de sepia
1 kg de cebollas blancas
150 g de zanahorias amarillas
150 g de zanahorias moradas
100 g de cebollas rojas
100 g de mantequilla
100 ml de vino blanco
1L de caldo de pescado
Sal y pimienta negra
Azúcar
½ manojo de perifollo



Lycee Hotelier Du Parc De La Francophonie
Av. Des Minimes Pb 3020 17030, La Rochelle. Cedex 1
Mr Jean Fevrier

Guiso de sepia

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Limpia la sepia y córtala en rectángulos de 3 x 5 cm.

Pela y lava las verduras. Pica las cebollas blancas, corta la cebolla roja en gajos. Corta las zanahorias en rodajas diagonales.

Rehoga la cebolla blanca en mantequilla derretida durante 2-3 minutos.

Añade la sepia y rehógala durante 2 minutos.

Añade el vino blanco y deja que reduzca a la mitad.

Añade el caldo de pescado y cuece a fuego lento durante aproximadamente 1 hora y media. La sepia debe estar tierna.

Retira la sepia y reduce el caldo. Añade sal y pimienta si es necesario.

Glasea las zanahorias con un poco de agua, sal, pimienta, azúcar y unos 30 g de mantequilla.

Glasea la cebolla roja con el resto de la mantequilla, el azúcar y sazona.

PRESENTACIÓN

Coloca las cebollas y la sepia en el fondo.

Coloca las zanahorias glaseadas y la cebolla roja encima.

Decora con perifollo.

El plato puede servirse con patatas al vapor.

Inspirada en un libro culinario de platos regionales escrito por Austin De Croze en 1928.



Escuela de hostelería de La Rochelle

Inaugurada en septiembre de 1986 con 209 alumnos, la Escuela de Hostelería de La Rochelle es hoy una escuela pública de hostelería que ofrece formación en hostelería y restauración a unos 800 alumnos. La escuela ofrece una formación hostelera ambiciosa y rigurosa con una orientación internacional. La formación ofrecida va desde el certificado de formación profesional hasta cursos de formación técnica avanzada de dos años. La escuela también ofrece un curso de especialización de un año de duración en pastelería, de restaurante, sumiller y bar.



Preparación: 30 min 4 porciones
Cocinado: 30 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

Sepia

1 sepia de tamaño medio
Harina de maíz (para recubrir los tentáculos)

Escabeche /Algas marinas

80 ml de vinagre de sidra de manzana
250 ml de agua
10 g de sal
2 dientes de ajo (machacados)
4 anises estrellados
2 hojas de laurel
6 clavos
10 granos de pimienta negra
50 g de algas marinas a elegir, eneldo, espagueti de mar y algas de azúcar

Salsa de cebolla caramelizada y miso

500 g de cebollas blancas (cortadas en dados)
50 g de miso blanco
1 g de goma xantana
50 ml de aceite de colza
Sal al gusto

Chalotas carbonizadas

2 chalotas pequeñas

Guarnición

Hierbas marinas como el hinojo marino, la pimienta dulce, la espinaca de mar, la hierba escurridiza, la verdolaga de mar o la trufa de mar

Sepia escalfada, tentáculos crujientes, salsa de cebolla caramelizada y miso, algas ligeramente escabechadas, pétalos de chalota carbonizados, hierbas marinas

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

SEPIA

Separa la cabeza del cuerpo. Limpia y desecha las tripas y la concha.

Con un cuchillo, separa los tentáculos del resto de la cabeza y luego separa los tentáculos individualmente.

Para preparar el cuerpo, quita la piel exterior. Haz un corte a lo largo del costado del cuerpo para poder aplanarlo en una sola lámina.

Cuadra la lámina y córtala en tiras de unos 3 cm de grosor. Marca las tiras en forma de diamante. Corta en cuadrados de 3 cm por 3 cm y reserva.

Calienta el aceite a 180 °C. Reboza los tentáculos en harina de maíz sazonada y fríelos hasta que estén crujientes y dorados durante 20-30 segundos.

Pon a hervir una olla con agua bien sazonada. Añade la sepia marcada y cocínala durante aproximadamente 30 segundos, lo suficiente para producir el patrón entrecruzado y que la sepia quede ligeramente cocinada.

ALGAS EN ESCABECHE

Añade todos los ingredientes del encurtido en una olla y llévala a ebullición. Cuece todo a fuego lento durante 10 minutos

para extraer el sabor de los elementos aromáticos.

Pon las algas frescas en un bol pequeño.

Mientras el encurtido está todavía caliente, pásalo por un colador sobre las algas frescas.

Deja que las algas se marinen en el escabeche.

SALSA DE CEBOLLA CAMELIZADA Y MISO

Calienta el aceite en la sartén, añade las cebollas y una pizca de sal.

Fríe a fuego medio-alto hasta que se caramelice.

Mézclalo con el miso y la goma xantana hasta que quede muy suave. Sazona al gusto. Pásalo por un colador fino y resérvalo.

CHALOTAS

Corta las chalotas a la mitad con la piel, colócalas con la cara plana hacia abajo

en una sartén caliente y seca y cocínalas durante 15 minutos hasta que estén blandas.

Enfríalas un poco, elimina el residuo ennegrecido de la chalota y sepárala en pétalos. Resérvalas.

PRESENTACIÓN

Salpica la salsa en el plato. Coloca trozos de las algas en escabeche sobre el centro de la salpicadura.

Coloca encima los trozos de sepia y los tentáculos crujientes.

Dispón los pétalos de chalota y las hierbas marinas alrededor de forma atractiva.



Lighthouse Café

Abbeygate Street, Galway City

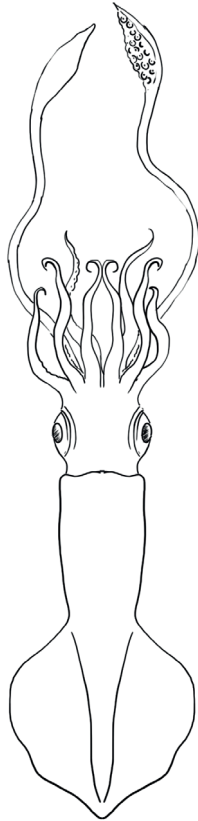
Patrick Philips

Patrick Philips



finalizó su formación culinaria en la Escuela Internacional de Hostelería de Galway. Ha competido en varios concursos culinarios y fue galardonado con el premio «IFEX Student Culinarian» del año 2014. Ha trabajado en los restaurantes de dos estrellas Michelin, Aniar y Loom, en la ciudad de Galway. También ha realizado dos estancias en Londres en el restaurante Hibiscus (2 estrellas Michelin) y en el restaurante «Pied à Terre» (1 estrella Michelin).





Calamar

Las pesquerías de calamares proporcionan alrededor del 80% de las capturas totales de cefalópodos a nivel mundial. De las casi 300 especies de calamares descritas en la actualidad, unas 30-40 especies sustentan importantes pesquerías comerciales.

Los calamares también tienen picos, además de otra estructura dura situada dorsalmente dentro de su manto: una concha interna, conocida como gladius o pluma (por su forma).

Las especies de calamares más pescadas en Europa son los calamares de aleta larga (loliiginidos) (principalmente *Loligo vulgaris*, *Loligo forbesii*, *Alloteuthis species*¹) y los calamares de aleta corta (ommastrephids) (*Todarodes sagittatus*, *Todaropsis eblanae* e *Illex coindetii*). Al igual que otros cefalópodos, son de vida corta y crecen muy rápido. Suelen completar su ciclo vital en 12-15 meses.

Hay dos pesquerías de calamar certificadas por MSC en el mundo, ambas situadas en los Estados Unidos. Varias pesquerías de calamar de Asia, América del Norte y del Sur participan en Proyectos de Mejora de Pesquerías.

En la cocina europea, los calamares se consumen habitualmente como aperitivo. Las anillas de calamar (*calamari*) se suelen consumir a la parrilla o rebozadas, fritas y servidas con limón. Como todos los cefalópodos, tienen poca grasa y muchas proteínas, y son ricos en vitamina B12.

¹No todas las especies de cefalópodos son fácilmente identificables. Hay al menos dos especies de *Alloteuthis* presentes en la zona atlántica, pero son difíciles de distinguir.



Preparación: 20 min
Cocinado: 20 min



IRLANDA

INGREDIENTES:

Calamar

750 g (calamares de tamaño medio) limpios y con la tinta separada

60 ml de salsa de soja

30 ml de vinagre

80 ml de agua

2 cucharadas de aceite de cocina

5 dientes de ajo machacados

1 cebolla grande picada fina

2 tomates medianos cortados en dados para el concassé

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de azúcar

3 tallos de cebollino

Arroz al azafrán

30 g de mantequilla + 15 g de mantequilla

30 g de cebolla picada fina

120 g de arroz de grano largo

240 ml de caldo de pollo

¼ de hoja de laurel

½ diente de ajo

15 g de mantequilla

Guarnición

Un manojo de micro hojas

80 g de patatas fritas (cortadas en rodajas finas y fritas)

Adobo de calamar, arroz al azafrán

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

ADOBO DE CALAMAR

Calienta un wok, añádele la salsa de soja, el vinagre y el agua y llévalo a ebullición.

Corta los calamares en aros de 1 cm, añádelos a la mezcla de salsa de soja y cuécelos a fuego lento durante 5 minutos.

Apaga el fuego y saca los calamares del líquido. Resérvalos.

En una sartén aparte, calienta el aceite y saltea ligeramente el ajo, la cebolla y los tomates.

Añade los calamares precocidos y cuécelos a fuego lento durante unos 5 minutos.

Añade el licor de soja a los ingredientes de la sartén. Llévelo a ebullición y cuécelo a fuego lento durante 2 minutos más.

Añade la tinta, la sal, la pimienta negra molida y el azúcar y remueve todo.

Pásalo a cuatro platos y sírvelo.

Nota: Si quieres una salsa más espesa, retira los calamares de la sartén y deja que la salsa hierva hasta que se evapore suficiente líquido.

ARROZ AL AZAFRÁN

Derrite 30 g de mantequilla en una cacerola, añade la cebolla y cocinala sin que adquiera color. Añade el arroz lavado y fríelo suavemente, revolviendo de vez en cuando hasta que el arroz adquiera un color dorado.

Añade el arroz hirviendo. Sazona y añade la hoja de laurel y el ajo. Llévelo a ebullición, cúbrelo con papel antigrasa con mantequilla, tápalo y cocínalo en el horno a 190 °C durante 10-20 minutos.

Quítale la hoja de laurel y el ajo. Incorpora con un tenedor los 15 g de mantequilla, rectifica la sal y sírvelo.

PRESENTACIÓN

Coloca el arroz con azafrán en el centro del plato. Cúbrelo con los calamares.

Adórnalo con patatas fritas, cebollino y micro hojas.

Inspirado por:

<https://panlasangpinoy.com/adobong-pusit-recipe/>



Maridel Baguio

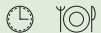
está completando un Certificado Superior de Artes en Estudios Culinarios en el Instituto Tecnológico de Cork (CIT). Trabaja en el restaurante «Market Lane» de la ciudad de Cork. Su familia se dedica a la hostelería, así que se puede decir que lo lleva en la sangre. Está deseando desarrollar sus conocimientos sobre la comida y progresar con sus estudios en el CIT hasta obtener la licenciatura y más allá.



Instituto Tecnológico de Cork
Rossa Avenue, Bishopstown, Co. Cork
Maridel Baguio



Preparación: 45 min
Cocinado: 5 min



4 porciones

IRLANDA

INGREDIENTES:

Calamares y mejillones

2 calamares enteros
30 mejillones/almejas

Salsa de tomate y chile

6 tomates pelados y picados
2 chalotas picadas
3 dientes de ajo machacados
2 chiles rojos
1 cucharada de puré de tomate
125 ml de vino blanco
125 ml de caldo de pescado
1 cucharada de albahaca picada

Noquis

500 g de puré de patata
225 g de harina
1 huevo
50 g de queso parmesano
Sal y pimienta
2g de pimienta de cayena



Marisquería Kirwans Lane
Kirwans Lane, Galway City
Mark Hopkins

Estofado de calamares, ñoquis, almejas y mejillones en salsa de chile y tomate con tentáculos de calamar fritos y crujientes

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

CALAMAR

Limpia y prepara los calamares frescos.
Corta los tentáculos justo por debajo de los ojos.
Quita las alas de cada lado del calamar y la piel.
Corta el cuerpo del calamar en anillos.

NOQUIS

Mezcla todos los ingredientes, enróllalos en forma de «serpientes» y córtalos en trozos del tamaño de un pulgar.
Échalos en agua hirviendo con sal hasta que suban. Enfríalos en agua helada.

SALSA DE TOMATE Y CHILE

Sofríe las chalotas, el ajo y el chile a fuego fuerte hasta que las chalotas se doren.
Desglasa la sartén con el vino blanco y redúcelo en 2/3.

Añade el puré de tomate, cuécelo durante 2 minutos, añade los tomates picados, el caldo de pescado y cuécelo a fuego lento durante 20 minutos. Añade la albahaca, mezcla todo y corrige la sal.

PRESENTACIÓN

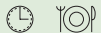
Calienta el aceite de oliva en la sartén.
Añade los ñoquis hasta que se doren.
Añade los calamares, los mejillones, las almejas y un toque de vino blanco para crear un vapor que abra el marisco y evite que los ñoquis se peguen.
Una vez que las conchas se abran, añade la salsa de tomate y chile y mezcla.
Pasa los tentáculos de los calamares por harina sazonada con pimentón y frielos durante 30 segundos.
Sirve el guiso en un bol adornado con los tentáculos.



Mark Hopkins

se formó en el GMT entre 1997 y 1999. Ha adquirido una experiencia inestimable trabajando con chefs de todo el mundo y es el jefe de cocina de la marisquería «Kirwans Lane». Kirwans Lane está en el corazón del centro medieval de Galway y ofrece comida irlandesa moderna preparada con





Preparación: 24 h 4 porciones
Cocinado: 5 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

600 g de cebolla
1 L de agua
10 g wakame
15 g de sal
5 g de azúcar
6 g de copos de bonito
1 limón
500 g de tubo de calamar
200 ml de caldo de pollo
200 g de setas shitake
Lechuga de mar lavada para adornar
2 pechugas de pollo asadas y cortadas en tiras

Calamar, shitake, algas, caldo de piel de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

CALDO

Mezcla la cebolla, el agua, la sal, el azúcar, los copos de bonito, el zumo de limón y las algas.

Envásalo al vacío y cocínalo durante 24 horas a 55 °C. Cuéllalo.

CALAMAR

Prepara los calamares y córtalos en tiras de 3 mm de grosor.

Como alternativa, se pueden colocar los calamares en capas, congelarlos y cortarlos en la cortadora.

SHITAKI

Cuece a fuego lento las setas en el caldo de pollo, cuéllalas y córtalas en dados.

PRESENTACIÓN

Escalda los calamares en agua hirviendo con sal.

Colócalos en un bol con el shitake y la lechuga de mar.

Añade el caldo calentado y espolvorea con la piel del pollo.



Escuela Internacional de Hostelería de Galway
Dept de Artes Culinarias, Dublin Road, Galway
Ya Han Yang



Ya Han Yang

viajó desde Taichung, Taiwán, a Irlanda para estudiar un Certificado Superior en Artes Culinarias en el GMT. Mientras estudiaba, adquirió una valiosa experiencia laboral tanto en pastelería como en cocina caliente en «Ard Bia», en el muelle Nimmos Pier. Está interesada en la cocina de fusión y en la elaboración de pan. Ya Han es una entusiasta de todo lo relacionado con la comida.



Preparación: 1 h 4 porciones
Cocinado: 15 s

IRLANDA

INGREDIENTES:

1 calamar mediano
4 ostras
100 g de berros
150 g de piel de pollo
350 ml de aceite de colza
2 g sal marina
Lechuga de mar para adornar

Calamares, ostras, berros, lechuga de mar y piel de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

CALAMAR

Limpia el calamar, quítale los tentáculos y abre el manto plano. Sécalo y cúralo ligeramente con sal marina durante 8 minutos. Acláralo en agua fría y sécalo.

Coloca un trozo de calamar encima del otro. Envuélvelos en film transparente y congéla los.

Retira el film transparente de los calamares y córtalos en rodajas muy finas con una cortadora o una mandolina.

Cuece los calamares en agua hirviendo con sal durante 10 o 15 segundos. Escúrrelos.

PIEL DE POLLO

Coloca la piel de pollo sazonada sobre una mitad de papel de silicona en una sartén y dóblala para cubrirla. Coloca un peso encima y mételo en el horno caliente a 180 °C hasta que esté crujiente.

OSTRAS Y BERROS

Saca la carne y el jugo de las ostras de la concha.

Ponla en una batidora con los berros escaldados y enfríados y báte lo bien, añadiendo poco a poco el aceite de colza para conseguir una emulsión.

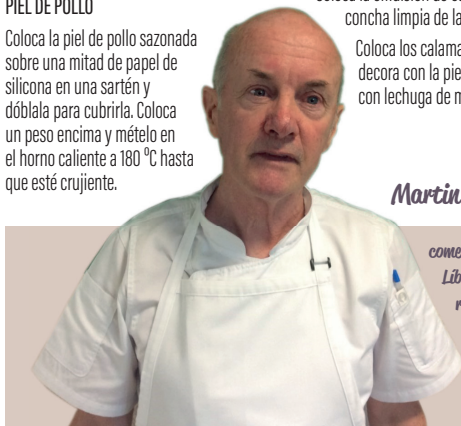
Sazona al gusto. Colócalo en una manga pastelera y refrigéralo.

Limpia bien la concha de la ostra para servirla.

PRESENTATION

Coloca la emulsión de ostras y berros en la concha limpia de las ostras.

Coloca los calamares encima y decora con la piel de pollo picada y con lechuga de mar.



Martin Ruffley

comenzó a cocinar en las Fuerzas Armadas en 1979, abriéndose camino en el sistema militar. Ha servido en el Líbano y en Bosnia. Desde que dejó el ejército ha cocinado en Melbourne, Sydney, Nueva York y Galway. Ha realizado un doctorado en alimentos modificados genéticamente en la Universidad Nacional de Irlanda, en Galway. Es profesor de Artes Culinarias en el GMT desde 2010. Durante este tiempo, ha trabajado en restaurantes de 1, 2 y 3 estrellas Michelin en Helsinki, Londres y Noruega, respectivamente. La cocina y la comida son una forma de vida para Martin y siempre está dispuesto a aprender.

Escuela Internacional de Hostelería de Galway
Dept de Artes Culinarias, Dublin Road, Galway
Martin Ruffley



COCINADO: 45 min 4 porciones

ESPAÑA

INGREDIENTES:

500 gr de calamares voladores en anillas

1.5 kg de patatas

1 cebolla pequeña

2 dientes de ajo

1 pimiento verde

2 zanahorias

80 g de guisantes frescos

150 ml de passata de tomate

150 ml de vino blanco

500 ml de caldo de pescado

½ hoja de laurel

1 cucharada de pimentón dulce

1 cucharada de azafrán o de colorante alimentario

Aceite de oliva

Sal

Guiso de calamares voladores

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Pica la cebolla, el pimiento y el ajo. Pela las zanahorias y las patatas y corta las zanahorias en rodajas. Corta las patatas en dados grandes.

Precalienta una sartén y añade un poco de aceite de oliva. Fríe la cebolla y el pimiento a fuego medio-bajo. Cuando las verduras estén tiernas, añade el ajo, fríelo dos minutos y añade la passata, el vino y el caldo de pescado.

Cocínalo durante 5 minutos, a fuego medio-alto, removiendo la salsa para combinar los sabores.

Añade los calamares voladores y la hoja de laurel. Cocínalo durante 10 minutos.

Añade las patatas, las zanahorias, los guisantes, el azafrán, la sal y el pimentón. Añade más caldo de pescado si es necesario, para cubrir todos los ingredientes.

Cocínalo a fuego medio-bajo hasta que todo esté tierno.

PRESENTACIÓN

Sírvelo en una fuente caliente.



ARVI

Puerto Pesquero, Vigo, Pontevedra

Glen Gibb

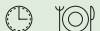
Glen Gibb

nació en Escocia y vive en Vigo desde hace 28 años. Se convirtió en chef de comida española y gastronómica por su amor al marisco y a la cocina gallega. Preparó este plato que es típico de su barrio «O Berbés», en el puerto viejo de Vigo.





ESPAÑA



Preparación: 15 min
Cocinado: 1 h

INGREDIENTES:

400 g de calamares voladores
400 g de fideos
80 g de colas de gambas
1 cebolla
1 pimiento verde
1 tomate en concassé
400ml de caldo de pescado
Aceite de oliva
Sal



Restaurante La Comidilla
Rúa Palma 6, Vigo, Pontevedra
Felipe Matilla Vicente

Fideuá de calamares voladores

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Pica la cebolla, el pimiento verde y los calamares en trozos muy pequeños.

En una paellera añade 10 ml de aceite de oliva. Rehoga la cebolla y el pimiento a fuego medio durante 10 minutos. Añade el tomate y cocínalo durante cinco minutos más.

Mientras tanto, en otra sartén calienta un poco de aceite de oliva y añade las gambas, revolviendo continuamente para que no se quemen. Reserva las gambas.

Añade los calamares a la paellera, sazónalos y déjalos cocer durante 10-15 minutos.

Añade los fideos y revuelve durante un minuto. Cúbrelos con el caldo de pescado, llévalos a ebullición y cuécelos a fuego lento durante 12 minutos.

Vuelve a colocar los langostinos con los fideos y asegúrate de que están totalmente calientes.

Durante la cocción de los fideos, añade más caldo de pescado si los fideos siguen estando duros: deben estar secos pero blandos. Comprueba el punto de sal del plato.



PRESENTACIÓN

Sirve el guiso en una fuente caliente y decórala con hierbas frescas.

Felipe Matilla Vicente

es el antiguo chef de varios restaurantes en el área de Vigo y Cangas. Ahora tiene pensado abrir su propio restaurante en Cangas. Preparó este plato, una de sus especialidades, para el recetario.





Preparación: 50 min
Cocinado: 30 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

Calamares rellenos

1 cebolla mediana, picada fina
1 bulbo de hinojo mediano, cortado fino
Sal y pimienta
50 g de hierba de hinojo picada
1 cucharada de semillas de hinojo molidas
4 filetes de anchoas frescas
2 dientes de ajo picados
50 g de piñones ligeramente tostados
200 g de espinacas tiernas
25 g de perejil picado
Piel y zumo de 1/2 limón
150 g de pan rallado
50 g de queso parmesano rallado
6 calamares medianos limpios, con tentáculos
50 ml de aceite de colza
2 cucharadas de perejil picado, para decorar

Calabaza en escabeche

150 ml de vinagre de higo
50 ml de agua
10 g de granos de mostaza amarilla



Escuela Internacional de Hostelería de Galway
Dept de Artes Culinarias, Dublin Road, Galway
Eilis Delaney

Calamares rellenos de hinojo y espinacas con calabaza y vinagreta de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

CALAMARES RELLENOS

Precalienta la sartén con 10 ml de aceite de colza. Añade la cebolla y el hinojo, salpiméntalos y cocínalos hasta que se ablanden y tomen un poco de color. Añade el hinojo, las semillas de hinojo y el ajo. Cocínalo ligeramente para potenciar los sabores.

Apaga el fuego y añade los piñones, la ralladura de limón, el pan rallado, el queso, las anchoas ligeramente picadas, las espinacas tiernas y el perejil. Prueba y rectifica la sal si es necesario.

Precalienta el horno a 180 °C. Con una cucharilla, pon un poco de relleno dentro de cada cuerpo de los calamares, teniendo cuidado de no rellenar demasiado. Asegúralo con un palillo. Con un cuchillo muy afilado, marca la carne por cada lado para evitar que reviente.

Sazona y sella todos los calamares (cuerpos y tentáculos) en una

sartén caliente hasta que se doren.

Asa tanto los tentáculos como los cuerpos de los calamares de 15 a 20 minutos, hasta que los cuerpos de los calamares estén hinchados, chisporroteando, ligeramente dorados y los tentáculos tiernos.

CALABAZA EN ESCABECHE

Combina todos los ingredientes excepto la calabaza en una olla y llévala a ebullición.

Reduce el fuego y cocínalo a fuego lento durante 2-3 minutos para potenciar los sabores.

Añade la calabaza y cuece a fuego lento hasta que esté tierna. Déjala enfriar en el escabeche.

PURÉ DE CALABAZA

Dora la mantequilla en una sartén, añade el tomillo y la calabaza y rehoga a fuego lento.

Coloca los ingredientes del sofrito en la Thermomix con la leche y cocínalo a

70 °C durante 15 minutos hasta que estén tiernos. Tritura a alta velocidad para crear un puré suave y delicioso.

VINAGRETA DE LIMÓN

Combina todos los ingredientes para la vinagreta.

Colócala en un frasco limpio para servirla.

PRESENTACIÓN

Coloca la panceta en una bandeja de horno y ácala a alta temperatura hasta que esté crujiente y dorada.

Coloca una quenelle de puré de calabaza en el centro de un plato blanco grande.

Coloca la calabaza en escabeche en tres manojos alrededor del plato. Coloca encima de cada manojito un tentáculo de calamar, un gajo de limón y una ramita de hinojo.

Coloca los calamares rellenos sobre el puré y decora con la panceta asada. Adereza el plato con la vinagreta.



Eilis Delaney

es de Claremorris en el condado de Mayo. Actualmente es estudiante de tercer año de la Licenciatura en Ciencias Culinarias y Gastronómicas. Ha trabajado en restaurantes durante los últimos 3 años. Actualmente trabaja en «Gordons Bistro» en Galway. Le gusta aprender sobre las diferentes cocinas del mundo y recrear nuevos platos. En el futuro espera ampliar sus estudios y especializarse en seguridad alimentaria.



Preparación: 45 min-1 h
24 h (se marino) 4 porciones
Cocinado: 20 min

PORTUGAL

INGREDIENTES:

Calamares voladores

2 (400 g) calamares voladores (se pueden sustituir por calamares)
100 g de harina de maíz
6 dientes de ajo
30 g de cilantro
2 limones
Sal y pimienta

Arroz negro

100 g de arroz Carolino (se puede sustituir por arroz basmati)
1 cucharadita de tinta de sepia
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
20 ml de aceite de oliva
400 ml de caldo de verduras
60 g de mantequilla
1 limón (cáscara y zumo)
Sal y pimienta

Guarnición

100 g de hinojo marino
Aceite de hierbas
Reducción balsámica



Palacio de Saboya
Funchal, isla de Madeira, Portugal
Carlos Gonçalves

Calamares voladores, arroz negro e hinojo marino

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

CALAMAR VOLADOR

Lava los calamares voladores, quítales los ojos y la boca y separa los tentáculos con un cuchillo.

Corta los calamares voladores en tiras. Al cortar las tiras, deja alrededor de 1 mm de la piel, para que esté más tierna al freírlos.

Sazona los tentáculos y las tiras con ajo y cilantro picados, zumo de limón, sal y pimienta, dejándolo preferiblemente 1 día para marinar en la nevera. Pásalos por harina de maíz y fríelos en aceite muy caliente a 190 °C, durante 30 segundos.



ARROZ NEGRO

Pica la cebolla y el ajo. Súdalos en el aceite de oliva.

Añade el arroz, rehogándolo ligeramente, luego añade el caldo de verduras poco a poco, cocinándolo hasta que el arroz esté blando.

Salpimenta, añade la tinta de la sepia, la mantequilla, la ralladura de lima y el zumo. Remueve hasta que quede cremoso.

PRESENTACIÓN

Coloca tres tiras de calamar volador superpuestas en el plato.

Pon en quenelle el arroz negro y adórnalo con hinojo marino.

Terminar el plato con tres tentáculos y un chorrito de la reducción de aceite de hierbas y balsámico.



Carlos Gonçalves

es un chef de 38 años, con más de 18 años de experiencia.

Ha trabajado constantemente para desarrollar sus habilidades culinarias. Actualmente, es el chef ejecutivo del Savoy Palace, en Funchal, en la isla de Madeira, Portugal, y participa en el proyecto Legado, destinado a la pedagogía y a la experimentación gastronómica para redescubrir los productos locales.

Table des matières

32	Préface
36	Poulpe
37	Poulpe imprégné à la betterave, pâtes à l'encre de seiche, perles de betterave et tuile à l'huile aux herbes
38	Poulpe, chorizo, carottes anciennes marinées et gel au safran
39	Salade de poulpe tiède, chou-rave et grenade et sauce au yaourt au lait de brebis Velvet Cloud
40	Poulpe, sabayon au citron, éponge aux olives noires et fromage Dozio fumé
41	Poulpe à la galicienne
42	Polvo à lagareiro (Poulpe à la portugaise)
43	Poulpe confit
44	Seiche
45	Seiches grillées, purée de pommes de terre et vinaigrette tiède
46	Seiche dans son encre avec du riz blanc
47	Seiches grillées accompagnées de mayonnaise à l'ail
48	Ragoût de seiche
49	Seiche pochée et tentacules croustillants accompagnés de sauce d'oignon caramélisé et miso, algues légèrement marinées, pétales d'échalote carbonisée et herbes de mer.
50	Calmar
51	Adobo de calmar accompagné de riz au safran
52	Ragoût de calmars, gnocchis, palourdes et moules en sauce tomate au chili accompagné de tentacules de calmars frits croustillants
53	Bouillon aux calmars, shiitake, algues et peau de poulet
54	Calmar, huîtres, cressons, laitue de mer et peau de poulet
55	Ragoût de calmars volants (encornets rouges)
56	Fideua de calmar volant (encornets)
57	Calmar farci au fenouil, épinards et courge musquée marinée assaisonnée de vinaigrette au citron
58	Calmar volant au riz noir et salicorne

I. Le rôle des céphalopodes dans le changement du comportement alimentaire

Il n'est pas rare qu'une source déterminée d'aliments, couramment utilisée dans certaines parties du monde, soit peu connue et rarement utilisée comme nourriture dans d'autres parties du monde, même si cette source est disponible et vraisemblablement abondante. Par exemple, les céphalopodes sont souvent sur la table en Asie du Sud-Est et en Europe du Sud, mais sont rarement consommés en Europe du Nord. En Scandinavie, il n'existe pas de tradition de consommation de calmars, même s'il y a plusieurs espèces largement disponibles dans l'océan Atlantique Nord et la mer du Nord. Les pêcheurs rapportent les calmars comme des prises accessoires qui atteignent à peine les marchés locaux mais sont exportées.

Au Danemark, nombreux ont essayé de manger des calmars, des seiches et du poulpe pendant leurs voyages dans le sud, mais chez eux, ils ne connaissent des calmars que les anneaux de calmars attendris et caoutchouteux comme élément de la culture de la restauration rapide. Le goût et la texture de ce produit ont fait fuir de nombreux clients.

Un groupe de chefs, de scientifiques et d'étudiants danois s'est engagé au cours des dernières années dans un effort de collaboration pour faire connaître le calmar local (en particulier *Loligo forbesii*) aux consommateurs danois et a travaillé sur des préparations plaisant aux palais locaux. En combinant la science alimentaire, la gastrophysique et l'analyse sensorielle avec le savoir-faire et l'innovation, nous avons développé un programme de recherche multidisciplinaire, une approche d'innovation culinaire, ainsi qu'un programme de sensibilisation et de communication destiné aux enfants danois, aux professionnels de l'alimentation et au grand public. Ces activités partagent avec le projet Ceph & Chefs - « Poulpe, Calmar, Seiche,

Pêche Durable et Chefs» la passion et le besoin de communiquer sur les céphalopodes au grand public.

Le programme de recherche danois comprend des études sur les composants gustatifs des différentes parties du calmar, y compris le manteau, les bras, les tentacules, les muscles rétracteurs et le foie, en mettant particulièrement l'accent sur les composants qui apportent la saveur umami basale (acides aminés libres, en particulier le glutamate), ainsi que l'umami synergique (lié aux nucléotides libres). Nous avons également étudié la texture (sensation en bouche) quantitativement au laboratoire et comment elle est affectée par les procédures de préparation, comme la préparation *sous vide*. Nous avons étudié la structure musculaire par des techniques de pointe en microscopie ainsi que des techniques de diffusion dans diverses conditions et nous avons révélé les liens existants entre la structure du collagène et la sensation en bouche. Nous avons testé les préférences des consommateurs auprès du grand public, notamment ce qui a trait à la texture et nous avons trouvé les procédés de cuisson optimaux qui plaisent au palais danois.

L'approche d'innovation culinaire repose sur une collaboration étroite entre des chefs imaginatifs et des scientifiques, ce qui a conduit à la création de nombreux produits prototypes, tels que le « calmar tiré », les nageoires fumées à sec de type poutargue et la « glace » crémeuse de calmar. Nous avons étudié certains produits en conserve et une petite entreprise danoise envisage actuellement de lancer un produit en conserve à base de calmars capturés dans les eaux nordiques.

Récemment, en partenariat avec le projet Ceph & Chefs, nous avons promu la cuisine de céphalopodes dans le cadre d'une alimentation durable et aux fins de stimuler une transition écologique. Premièrement, les cépha-

lopodes peuvent être un substitut attractif de la viande d'animaux terrestres pour les consommateurs qui veulent absolument manger de la viande, mais qui se soucient d'avoir des habitudes alimentaires plus durables. Dans ce sens, les populations mondiales de céphalopodes sans cesse croissantes et prospères peuvent jouer un rôle important, toutefois nous devons d'abord nous demander si la pêche aux céphalopodes, par exemple en Europe, est réellement durable. Cette question est abordée dans la section suivante (l'avant-propos ci-dessous). Deuxièmement, du point de vue du chef, la chair de céphalopode a un goût d'umami (savoureux), et de petites quantités de cette viande pourraient aider à rendre un régime végétal plus délicieux pour les flexitariens.

Ole G. Mouritsen (ole.mouritsen@food.ku.dk) auteur de
**Poulpes, Calmars et Seiches : des produits de la mer pour aujourd'hui
et pour demain**
University of Copenhagen, Taste for Life

II. La durabilité de la pêche de céphalopodes

Nous sommes de plus en plus conscients de l'importance d'acheter des aliments produits de manière durable. Cela doit s'appliquer de la même façon aux aliments produits sur terre et à ceux en provenance des océans. Cette dernière origine est plus mystérieuse, car, tandis que nous pouvons voir de nos propres yeux les terres cultivées, le monde sous-marin reste, de nos jours, inaccessible à la plupart d'entre nous. Pour réguler le fragile équilibre entre quantités prélevées, moment et lieu de la pêche, ainsi que les engins de pêche à utiliser (et comment), afin de poursuivre l'activité de pêche de manière durable pour les générations à venir, tout en préservant des écosystèmes sains, les gestionnaires des pêches s'appuient sur des avis scientifiques.

Les calmars, poulpes et seiches sont classés comme « fruits de mer », car ce sont des mollusques et non des poissons : ils sont pourvus d'une coquille, mais, contrairement à la plupart des autres mollusques, la « coquille » est interne et non externe. À l'échelle mondiale, il est prouvé que l'abondance des céphalopodes a eu tendance à augmenter au cours des dernières décennies. Cependant, ce n'est pas le cas pour toutes les espèces dans toutes les zones et il y a eu quelques effondrements de stocks durant la même période. En Europe, même si nous pensons que les céphalopodes peuvent offrir une alternative durable aux ressources halieutiques épuisées, il est essentiel de mettre en place des mécanismes régulateurs pour garantir la durabilité de la pêche.

Alors que les pêcheries artisanales côtières de céphalopodes sont soumises à de nombreux règlements, les captures de céphalopodes dans les pêcheries commerciales à grande échelle ne font pas partie du système de « quotas de pêche » établi par l'Union européenne, et actuellement il n'existe aucune restriction sur les quantités de céphalopodes débarquées

par les flottilles industrielles ou d'artisans du large . Néanmoins, les scientifiques surveillent l'état des populations de calmars, poulpes et seiches capturés dans l'UE. Par exemple, le Conseil international pour l'exploration de la mer (le principal organe consultatif pour les pêcheries de l'Atlantique nord-est) a un Groupe de Travail (ICES WGCEPH) qui établit chaque année un récapitulatif des informations disponibles sur l'état et les évolutions de stocks de céphalopodes et des pêcheries dans l'Atlantique européen. Leurs rapports sont accessibles au public sur le site Internet <https://www.ices.dk/community/groups/Pages/WGCEPH.aspx> (sélectionnez « voir le dernier rapport du WGCEPH »). Bien que ces rapports ne soient pas des conseils de qualité garantie, ils peuvent fournir des informations sur les évolutions des populations, pour autant que l'étiquette nous indique la bonne espèce et l'endroit où elle a été capturée. Cela peut sembler évident, mais les captures de céphalopodes en Europe concernent souvent plusieurs espèces qui ne sont pas distinguées par les pêcheurs — nous avons donc du travail à faire pour garantir un produit durable.

Pour faire le « bon » choix en achetant des fruits de mer (par exemple, en ce qui concerne la durabilité de la pêche), l'idéal serait de connaître l'état de santé de la ressource, de savoir si la pêche fait l'objet d'une bonne gestion, si la surpêche et les pratiques illégales ont été évitées et si les protections spéciales pour les habitats vulnérables et les espèces protégées ont été respectées (par exemple, en évitant l'enchevêtrement des dauphins dans les engins de pêche). Nous pouvons rechercher des informations disponibles pour les consommateurs via les informations publiques obligatoires sur les produits, d'autres écolabels volontaires ou l'utilisation de guides du consommateur et de systèmes de notation — mais il est vrai que ces informations ne sont pas toujours faciles à trouver et certaines d'entre elles sont écrites en langage technique. Nous pouvons vérifier si les pêcheries ont été certifiées (comme la pêche au poulpe dans les Asturies, en Espagne), mais, surtout, nous ne devons pas supposer que les pêcheries sont durables sans preuve.

Ce qui se passe dans les profondeurs de l'océan où les fruits de mer sont pêchés n'est pas le seul mystère. La plupart ne voient pas les fruits de mer débarqués, vendus aux enchères, transformés et emballés, en fait, nous ne les voyons généralement pas du tout jusqu'à ce qu'ils atteignent le magasin où nous les achetons ou notre assiette au restaurant. Au cours de ce voyage, à moins qu'un système de traçabilité ne soit mis en place, ils pourraient être mal étiquetés ou remplacés par des fruits de mer capturés de manière illégale ou non durable. La pêche illégale ne porte pas seulement atteinte à l'environnement, mais aussi aux droits des travailleurs.

Pour savoir d'où proviennent réellement les fruits de mer que nous mangeons, nous avons besoin d'étiquettes indiquant leur provenance (où ils ont été pêchés), comme celles fournies par l'UE. De nombreux systèmes de traçabilité et d'étiquetage ont été élaborés par des organisations de pêcheurs individuelles, par exemple, pour prouver que leurs produits proviennent de régions réputées pour leurs fruits de mer de haute qualité. L'idéal serait que les écolabels fournissent une chaîne de traçabilité complète, du bateau à l'assiette, garantissant que le produit est réellement ce qui est indiqué sur l'emballage (ou le menu du restaurant) et qu'il a été pêché de manière durable.

Des exemples de pêcheries de céphalopodes certifiées par le MSC sont : La pêcherie aux casiers du poulpe dans les Asturies occidentales par des Confréries artisanales, la pêche de poulpe en Australie occidentale, le calmar de la côte nord-est des États-Unis, la pêche au chalut de fond des encornets du nord des États-Unis et la pêche au chalut de fond des calmars du nord-est des États-Unis. Pour obtenir un écolabel MSC, la pêcherie doit passer un audit indépendant faisant preuve qu'elle répond aux exigences scientifiques, lequel audit repose sur trois principes fondamentaux : 1. La viabilité des stocks halieutiques ; 2. La diminution de l'impact sur l'environnement ; 3. La gestion efficace des pêcheries (pour plus d'informations, voir <https://www.msc.org>). Certaines autres pêcheries de poulpes, calmars

et seiches participent à des Projets d'Amélioration des Pêches (FIP), par exemple les pêcheries de poulpe mexicain du Yucatan, de poulpe du sud-ouest de Madagascar et d'encornet géant du Pérou, une initiative multipartite visant à atteindre la pêche durable, et notamment l'obtention de la certification MSC (pour plus d'informations, voir <https://fisheryprogress.org/directory>). Au sens large, une pêche durable doit être bien gérée de manière à protéger l'espèce et l'environnement à long terme.

Outre l'utilisation d'étiquettes et de guides sur les fruits de mer pour nous aider à décider si une population de mollusques et de crustacés est en bon état (p. ex., une éventuelle capture excessive des animaux diminuant la population) et si elle a été capturée de manière à ne pas avoir des effets négatifs sur l'état de l'environnement (comme la dégradation des fonds marins ou la capture d'espèces protégées), nous pouvons également réfléchir à d'autres éléments qui conduisent à des choix durables. En plus de confirmer que les fruits de mer que nous achetons proviennent d'une source bien gérée et réglementée, nous pouvons également essayer de choisir des espèces locales (ce qui peut aider à réduire l'empreinte carbone de nos fruits de mer), pour soutenir une coopérative de pêche locale/un stand de marché/un magasin s'approvisionnant en fruits de mer locaux et réduire les déchets en n'achetant que ce dont nous avons besoin. Il est important d'éviter d'acheter des fruits de mer d'origine inconnue, lesquels ont été peut-être capturés de manière non durable et/ou illégale.

En 2017, INTERREG Atlantic Area a financé le projet **Cephs & Chefs** (<https://www.cephsandchefs.com/>) dans le but de fournir une base pour les calmars, seiches et poulpes pêchés de manière durable. Ce livre de recettes est l'un des résultats de ce projet.

L'équipe Cephs&Chefs
www.cephsandchefs.com

III. Recettes de céphalopodes

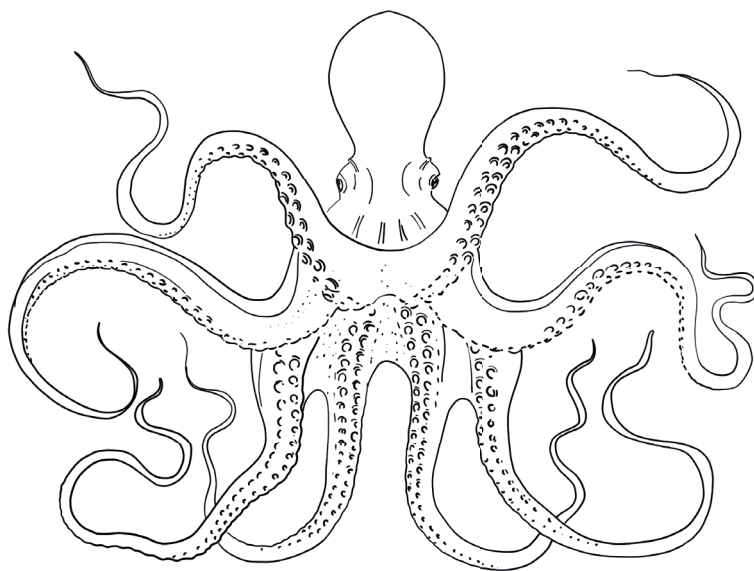
La création de ce livre de recettes facilite le partage de recettes par les chefs du nord et du sud de l'Europe, pour promouvoir les échanges culturels et accroître l'utilisation des céphalopodes comme fruits de mer durables.

Ces recettes ont été obtenues auprès de chefs en Espagne, au Portugal, en France et en Irlande, ainsi que de professeurs de cuisine et d'étudiants de l'Institut de Technologie de Cork, de l'Institut de Technologie du GalwayMayo et du Lycée Hôtelier du parc de la Francophonie.

Une gamme de recettes de calmars, de seiches et de poulpes a été sélectionnée pour le livre de cuisine afin de refléter les approches traditionnelles et contemporaines de la cuisine des céphalopodes.

Une sélection plus complète de recettes est accessible sur <https://www.cephsandchefs.com/tag/recipe/>

Anne O Leary (anne.oleary@gmit.ie) &
Sadie Davoren (sadie.davoren@gmit.ie)



Poulpe

Il existe environ 300 espèces de poulpes dans le monde. Parmi celles-ci, seules quelques unes ont une importance commerciale. Dans la zone atlantique de l'Europe, les espèces les plus importantes pour la consommation humaine sont le poulpe commun (*Octopus vulgaris*) et l'élédone ou poulpe blanc (*Eledone cirrhosa*).

On peut distinguer le poulpe de l'élédone par leurs bras : l'*Octopus vulgaris* a deux séries de ventouses sur chaque bras, tandis que les espèces *Éledone* ont une seule série. L'*Octopus vulgaris* est également plus gros et est généralement vendu à des tailles de 1 kg ou plus.

Comme pour les autres céphalopodes, les poulpes ont un bec dur, semblable à celui d'un oiseau, entouré par la base de leurs bras. Ils utilisent leur bec pour couper leur proie en morceaux suffisamment petits pour être avalés.

Les poulpes ont une durée de vie courte, d'environ 1 à 2 ans : ils poussent rapidement et atteignent tôt leur maturité sexuelle (environ 1 kg pour l'*O. vulgaris* et 100-300 g pour l'*Eledone moschata*). Ils se reproduisent une seule fois et meurent peu de temps après — quelques mois après l'accouplement pour les mâles et après l'éclosion des œufs pour les femelles.

La pêche au casier du poulpe dans les Asturies occidentales par des Confréries artisanales est la seule pêche de poulpe certifiée avec l'écolabel MSC en Europe. Plusieurs autres pêcheries de poulpe, en Amérique du Nord et du Sud, en Asie et en Afrique, participent à des Projets d'Amélioration des Pêches (FIP), en s'efforçant d'améliorer leur durabilité.

Les poulpes sont riches en protéines et faibles et peu gras et sont une excellente source de vitamine B12 et de sélénium. Ils sont également une bonne source de fer, de calcium, de cuivre et de vitamine B6.



IRLANDE



Préparation: 30 h 4 portions
Cuisson: 30 min

INGRÉDIENTS:

Poulpe

1 poulpe entier
80 ml huile d'olive
2 brins de thym
1 brin de romarin
1 pincée de sel de mer
600 g de betterave, en jus ou en sauce crémeuse

Pâtes à l'encre de seiche

4 grands œufs
1 c-à-s d'encre de seiche
500 g de farine italienne 00
240 g de semoule fine

Perles de betterave

100 ml de jus de betterave
1 g d'alginate de sodium
1 L d'eau froide
10 g de chlorure de calcium

Tuile à l'huile aux herbes

80 g d'eau
30 g d'huile végétale au choix
10 g de farine
1 pincée de sel

Poulpe imprégné à la betterave, pâtes à l'encre de seiche, perles de betterave et tuile à l'huile aux herbes

PRÉPARATION:

POULPE

Retirez les entrailles, les yeux et le bec du poulpe et nettoyez-le.
Asséchez le poulpe et faites-le mariner avec le jus de betterave dans un récipient hermétique. Assurez-vous que le poulpe soit bien couvert de jus, réservez au réfrigérateur.

Sortez-le après 24 heures. Chauffez l'eau à 75 °C.

Séchez le poulpe et mettez-le sous vide avec de l'huile d'olive, du thym, du romarin et du sel de mer.

Cuisez-le sous vide pendant 4-5 heures. Retirez le poulpe du sac et jetez le liquide. Frottez doucement pour retirer les restes de peau, en prenant soin de ne pas arracher les ventouses. Séparez les tentacules et séchez soigneusement chacun d'eux.

PÂTES A L'ENCRE DE SEICHE

Fouettez les œufs et l'encre de seiche jusqu'à obtenir une couleur uniforme. Versez les farines dans un bol et mélangez doucement jusqu'à qu'elles soient bien combinées.

Creusez un puits au centre des ingrédients secs et versez le mélange d'œufs. Remuez doucement jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Complétez avec de l'eau pour former une pâte homogène.

Couvrez la pâte et laissez reposer pendant une heure au réfrigérateur.

Coupez la pâte en quatre. Étalez la pâte au rouleau afin de lui donner une forme rectangulaire et qu'elle puisse se glisser dans la machine à pâtes. Glissez la pâte à travers les rouleaux de la machine — environ 2 mm d'épaisseur.

Farinez légèrement chaque bande de pâte.

Passez le morceau de pâte roulée à travers l'accessoire à spaghetti de la machine à pâtes. Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2-3 minutes ou jusqu'à al dente. Ajoutez de l'huile de colza.

TUILE À L'HUILE AUX HERBES

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Faites chauffer une poêle antiadhésive. Versez une cuillère à soupe de mélange.

Cuisez à feu doux jusqu'à ce que toutes les bulles aient disparu et qu'il reste une tuile croustillante.

Retirez de la poêle et égouttez sur du papier absorbant.

PERLES DE BETTERAVE

Versez le chlorure de calcium dans l'eau jusqu'à dissolution.

Gardez au frais et laissez reposer. Incorporez l'alginate de sodium au jus de betterave.

Une fois mélangé, versez le mélange dans le bain de calcium sous forme de gouttelettes de la taille désirée.

Filtrez et rincez les perles.

PRESENTATION

Placez les spaghettis à l'encre de seiche au centre de l'assiette.

Saisissez le poulpe dans l'huile chaude pendant quelques secondes jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Dressez le poulpe sur les spaghettis.

Décorez avec les perles de betterave et une tuile à l'huile aux herbes.



Eamonn Hoult

est un chef professionnel avec plus de 35 ans d'expérience. En tant que membre de l'équipe GMT depuis 2006, il a complété ses études au MSc en Innovation culinaire et développement de produits alimentaires en 2010, et depuis 2005 il enseigne. En 2016, il a publié son article de recherche dans le GMT Research E-Journal. Eamonn est membre du jury de Blas na Éireann depuis 2018 et il achève actuellement des études supérieures d'enseignement.



École Internationale Hôtelière Galway
Dépt des Arts culinaires, Dublin Road, Galway
Eamonn Hoult



Préparation: 2h 30 min 4 portions
Cuisson: 30 min

IRLANDE

INGRÉDIENTS:

Poulpe

500 g de tentacules de poulpe nettoyés et préparés and prepared
100g de chorizo coupé en dés de 1,5 cm

Carottes anciennes marinées

2 carottes anciennes
100 ml de vinaigre de malt distillé
100 ml d'eau
75 g de sucre en poudre
2.5 g de graines de cumin
2.5 g de graines de moutarde
¼ de zeste d'orange

Mini carottes râpées

4 mini carottes pelées et coupées en fines juliennes à la mandoline
Sel de mer
Huile de colza

Gel au safran

1 g de safran finement haché
75 ml de bouillon de poisson
100 ml de mayonnaise
Amidon modifié pour épaissir



École Internationale Hôtelière Galway
Dept des Arts culinaires, Dublin Road, Galway
Johanna Coyne

Poulpe, chorizo, carottes anciennes marinées et gel au safran

PRÉPARATION:

POLPE

Congelez les tentacules de poulpe dans un sac sous vide scellé pour les attendrir.

Placez dans un bain-marie à 95 °C pendant 1 heure et 20 minutes.

Laissez refroidir dans un bain de glace pour éviter toute cuisson ultérieure.

CAROTTES ANCIENNES

Pelez les carottes anciennes et coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur en diagonale.

Faites blanchir et rafraichir jusqu'à tendreté.

Placez tous les ingrédients marinés dans une autre casserole, portez à ébullition et poursuivez la cuisson jusqu'à dissolution complète du sucre.

Laissez refroidir, emballez sous vide les carottes avec la marinade.

GEL AU SAFRAN

Incorporez le safran au bouillon de poisson et laissez réduire de moitié.

Laissez refroidir. De suite, ajoutez de l'amidon modifié pour épaissir.

Placez le mélange de safran dans un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.

Ajoutez la mayonnaise dans le mixeur et mélangez.

PRESENTATION

Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et ajoutez le chorizo.

Faites cuire jusqu'à ce que l'huile commence à s'écouler du chorizo, puis ajoutez les morceaux de poulpe et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés de chaque côté.

Émincez les mini-carottes à l'aide d'une mandoline. Assaisonnez avec de l'huile d'olive et un peu de sel.



Dressez le poulpe autour de l'assiette et dessinez des points avec le gel au safran.

Ajoutez les carottes anciennes marinées, les dés de chorizo, les mini carottes.

Décorez avec des feuilles de cresson et un filet d'huile de chorizo de la poêle.

Johanna Coyne

is from Renvyle, Connemara in Co. Galway and is studying Culinary and Gastronomic Sciences in GMT. She has worked in both Renvyle House Hotel and Knockraney House Hotel. Her childhood stimulated her interest in food. She grew up beside the sea on a farm where food was grown, caught and made into waste free meals. Food is very much her passion and she loves the way there is always something new to learn.





Préparation: 20 min
Cuisson: 15 min 4 portions

IRLANDE

INGRÉDIENTS:

1 kg de poulpe cuit
300 g de chou-rave pelé
150 g de feuilles de cresson/
roquette
¼ grenades vides
75 g de noix de pécan confites
120 g de sucre
50 ml d'huile de colza
Jus et zeste de ½ citron vert
100 ml de yaourt au lait de brebis
(nuage de velours)
10 g de moutarde de Dijon
10 g de miel de bruyère
10 g de ciboulette finement hachée

Salade de poulpe tiède, chou-rave et grenade et sauce au yaourt au lait de brebis Velvet Cloud

PRÉPARATION:

POULPE

Cuisez légèrement le poulpe à la vapeur et coupez en morceaux uniformes de 5 mm d'épaisseur.

SALADE DE CHOU-RAVE

Coupez le chou-rave pelé en fines lamelles. Ajoutez le jus de citron vert.

Ajoutez le cresson lavé, les noix de pécan et la grenade. Mélangez et arrosez d'huile de colza.

NOIX DE PÉCAN CARAMÉLISÉES

Allumez la friteuse à 180 °C.

Faites fondre le sucre dans 120 ml d'eau dans une casserole à feu doux puis porter à ébullition.

Ajoutez les noix de pécan et faites bouillir jusqu'à ce que l'eau se transforme en sirop et atteigne 110 °C.

Retirez les noix avec une écumoire et placez-les dans la friteuse entre 1 et 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Retirez les noix de pécan caramélisées, déposez-les sur du papier sulfurisé et salez légèrement.

SAUCE AU YAOURT DE BREBIS

Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde et le zeste de citron vert.

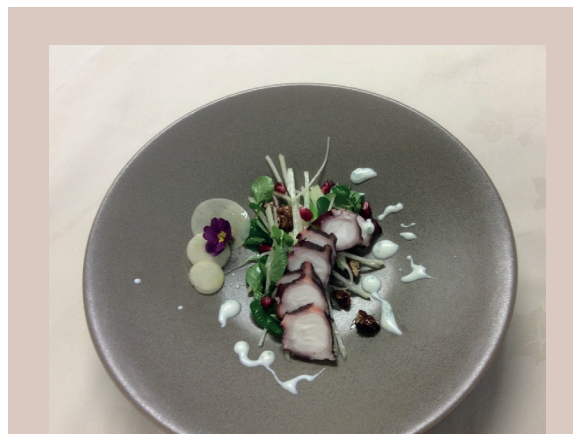
PRESENTATION

Dressez la salade de chou-rave au centre de l'assiette. Disposez le poulpe en se chevauchant sur le dessus. Nappez l'assiette de sauce.



Sadie Davoren

a suivi une formation de chef et a travaillé dans des restaurants et des hôtels en Irlande et à l'étranger tout en poursuivant ses études. Elle a complété ses études de spécialisation L9 en apprentissage, enseignement et évaluation et a obtenu une Maîtrise en Gestion des arts culinaires. Son travail en tant qu'enseignant des Arts culinaires lui permet non seulement de transmettre ses compétences et ses connaissances, mais également à inspirer et encourager les étudiants de rester compétitifs et réaliser leur potentiel.



École Internationale Hôtelière Galway
Dept des Arts culinaires, Dublin Road, Galway
Sadie Davoren



Préparation: 30 min 4 portions
Cuisson: 1 h

IRLANDE

INGRÉDIENTS:

Sabayon au citron

100 ml de crème
4 jaunes d'œuf
1 jus de citron et 1 zeste
Sel
Poivre noir fraîchement moulu

Poulpe

4 tentacules de poulpe
3-4 feuilles de laurier
10 grains de poivre
1 carotte (coupée en rondelles)
1 petit oignon grossièrement haché
1 c-à-s de vinaigre de xérès
3 brins de thym frais
Sel

Éponge aux olives noires

1 grand œuf
1 jaune d'œuf
10 g de sucre
pincée de sel
8 olives noires
10 g d'huile
20 g de lait
30 g de farine



Sage Restaurant
10 High street, Westport, Co Mayo
Shteryo Yurukov

Poulpe, sabayon au citron, éponge aux olives noires et fromage Dozio fumé

Fromage doux Dozio
100 g de fromage doux Dozio
1 oignon - peau extérieure
20 g de riz brun
2 brins de thym
1 orange — réservez la peau

PRÉPARATION:

SABAYON AU CITRON

Fouettez la crème jusqu'à obtenir des pics mous.

Fouettez les jaunes et le jus de citron dans un bol au bain-marie (casserole avec de l'eau frémissante) jusqu'à ce que le mélange épaississe et double de volume.

Retirez du feu et incorporez le chantilly. Goutez et assaisonnez selon votre convenance.



POULPE

Mettez 1,5 litre d'eau et ajoutez le reste des ingrédients dans une grande casserole.

À l'ébullition, ajoutez le poulpe et laissez mijoter pendant 20-25 minutes jusqu'à tendreté.

Retirez du feu.

Placez sur le grill pendant 1 minute pour réchauffer les deux côtés avant de servir.

ÉPONGE AUX OLIVES NOIRES

Mélangez l'œuf, le jaune d'œuf, le sucre et le sel dans un bol.

Versez le lait et l'huile, ajoutez les olives dans un bocal et mélangez, puis filtrez. Ajoutez le lait au mélange d'œufs et la farine tamisée et fouettez jusqu'à consistance homogène. Passez le mélange au chinois. Versez dans un siphon et chargez avec une cartouche. Réfrigérez pendant 2 heures.

Effectuez 3-4 trous sur le côté d'un gobelet en carton, puis pulvérisez-le d'huile. Tenez le siphon à l'envers et remplissez un tiers du gobelet. Mettez au micro-ondes de 35 à 40 secondes et laissez refroidir 40 secondes avant de les retirer du gobelet.

Shteryo Yurukov

est de Bulgarie. Il vit et travaille en Irlande depuis 19 ans. Il a obtenu un Baccalauréat en Arts culinaires au GMIT Galway. Il a ouvert son propre restaurant Sage à Westport il y a 6 ans. Sage est un restaurant gastronomique qui propose un mélange d'aliments fourragers et locaux. Shteryo apporte une technique précise et une sensibilité à ses plats, ce qui se traduit par des aliments brillants, légèrement fous, mais tout à fait adorables.

FROMAGE FUMÉ DOZIO

Placez les pelures d'orange et d'oignon, le riz et le thym sur une feuille de papier d'aluminium dans un wok. Couvrez d'une autre feuille de papier d'aluminium.

Placez le fromage par-dessus le papier d'aluminium puis couvrez le wok avec un couvercle ou encore du papier.

Faites chauffer le wok sur le feu en permettant que les peaux et le reste brûlent doucement. Mettez au four pendant 10 min pour fumer le fromage.

PRESENTATION

Disposez le sabayon chaud sur une assiette.

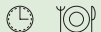
Dressez le poulpe chaud au centre.

Déchirez des morceaux d'éponge et placez-les autour du poulpe.

Placez le fromage devant le poulpe.

Garniture : caviar de truite, feuille de capucine et gel au citron vert.





Cuisson: 50 min 4 portions

ESPAGNE

INGRÉDIENTS:

1kg de poulpe cuit
1 oignon
6 L d'eau froide
Sel gros
Huile d'olive
Paprika épicé ou sucré



Rosa de los vientos, S.L.
Puerto Pesquero, Marín, Pontevedra
Mercedes González Malvido

Poulpe à la galicienne

PRÉPARATION:

Portez l'eau et l'oignon à ébullition dans une grande casserole.

En tenant le poulpe par la tête, plongez les bras et les tentacules dans l'eau bouillante trois fois.

Remettez le poulpe dans l'eau bouillante et laissez mijoter pendant environ 25 minutes, à l'aide d'un cure-dent vérifiez la texture (le poulpe doit être ferme, ni dur ni tendre).

Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir le poulpe dans l'eau de cuisson pendant quinze minutes.

Retirez le poulpe de la casserole et coupez-le en morceaux de taille moyenne.

PRESENTATION

Dressez le poulpe coupé sur une assiette, de préférence en bois.

Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de paprika et de gros sel.



Mercedes González Malvido

avec son mari est la propriétaire de la société « Rosa de los vientos » qui importe/ exporte du poulpe galicien. Elle est née à l'île d'Ons où les habitants maîtrisent la préparation du poulpe. Mercedes était la chef du stand de son entreprise au Bueu Octopus Festival. Elle a préparé la recette classique du poulpe « Polbo á feira. » (poulpe au style galicien).





Préparation: 10 min 4 portions
Cuisson: 70 min

PORTUGAL

INGRÉDIENTS:

1 kg de poulpe cuit
500 g de pommes de terre grelots
5 gousses d'ail (pelées)
1 feuille de laurier
1 feuille de persil plat
Sel
250 ml huile d'olive



Lobo Mau

Viana do Castelo, Portugal
Carlos Lopes Maciel

Polvo à lagareiro (Poulpe à la portugaise)

PRÉPARATION:

POMME DE TERRE GRELOTS

Préchauffez le four à 160 °C. Lavez les pommes de terre.

Mettez-les dans un plat allant au four, avec beaucoup de gros sel, couvrez de papier d'aluminium et laissez cuire environ 50 minutes jusqu'à tendreté.

Après cuisson, sortez-les du four.

POULPE

Portez à ébullition une grande casserole d'eau, ajoutez le poulpe et laissez cuire pendant 30 minutes environ. À l'aide d'une fourchette, piquez un tentacule pour vérifier que la texture est ferme, mais pas dure.

Retirez le poulpe du feu et laissez refroidir dans l'eau de cuisson.

Après 15 minutes, retirez le poulpe.

Séparez la tête des tentacules.

Ajoutez les tentacules de poulpe aux pommes de terre, assaisonnez avec un peu de gros sel. Ajoutez les gousses d'ail, les feuilles de persil, les feuilles de laurier et arrosez d'huile d'olive.

Augmentez la température du four à 210 °C, faites rôtir pendant 20 minutes jusqu'au brun d'or.



PRESENTATION

Servir dans le plat de cuisson pour conserver la chaleur.

Carlos Lopes Maciel

owned the restaurant "Lobo Mau" in Viana do Castelo. Then he worked as a chef in several restaurants in England. He cooked the classic Portuguese octopus dish "Polvo à lagareiro".





Préparation: 2 h 4 portions

PORTUGAL

INGRÉDIENTS:

2 kg de tentacules de poulpe congelé
500 ml huile d'olive
5 brins de romarins
5 gousses d'ail
4 feuilles de laurier
200 g d'oignon
500 g de gingembre haché
20 g de beurre
1 L de vin rouge
300 g de raisins noirs coupés en deux
2 têtes de chou de Chine
1,5 kg de pommes de terre lavées
Sel
Beurre
Huile aux herbes

Poulpe confit

PRÉPARATION :

POLPES

Décongelez le poulpe. Lavez et mettez-le sur un plat allant au four. Versez l'huile d'olive sur le poulpe, ajoutez la moitié du romarin, deux gousses d'ail écrasées, l'oignon haché et les feuilles de laurier. Couvrez de papier d'aluminium et laissez cuire au four à 160 °C environ 2 heures.

CHOUX DE CHINE

Dans une poêle, faites revenir doucement le gingembre dans le beurre jusqu'à ce que légèrement dorés.

Ajoutez le vin et portez à ébullition douce. Blanchissez et mettez au frais les raisins et leur peau.

Coupez les choux de Chine en deux et faites-les pocher, égouttez.

POMMES DE TERRE

Chauffez une poêle, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites revenir doucement 3 gousses d'ail hachées.

Coupez les pommes de terre en morceaux (avec la peau) et placez-les dans un plat profond.

Assaisonnez de sel, de laurier et de romarin et arrosez de quelques gouttes l'huile d'olive à l'ail.

Faites cuire au four pendant 30 minutes, égouttez.

PRESENTATION

Dressez les pommes de terre au centre de l'assiette. Disposez le poulpe et les choux de Chine.

Décorez avec les raisins noirs et arrosez d'huile aux herbes.



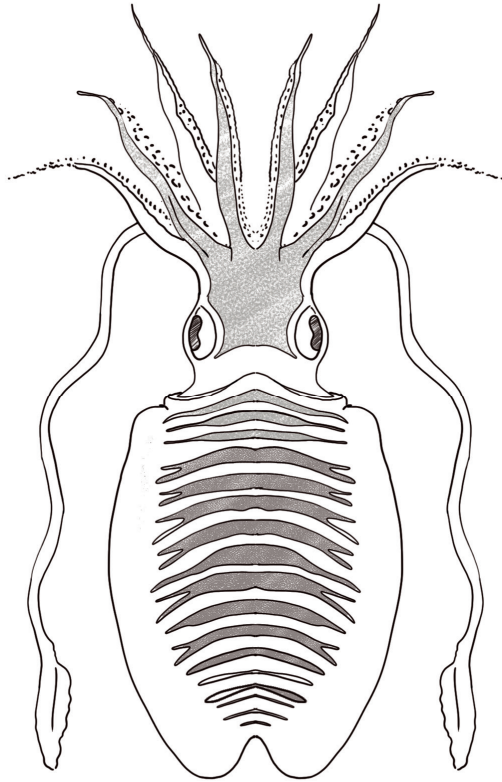
Nuno Batista

Le restaurant Dinossauro est un nouvel espace confortable qui offre une excellente expérience gastronomique mettant en valeur la saveur de la région. Le chef Nuno Batista combine les saveurs traditionnelles portugaises avec des compétences innovantes de préparation et de présentation.



Dinossauro restaurant

Estrada Municipal 247-1 n° 15, Lourinhã
Nuno Batista



Seiche

There are around 100 species of cuttlefish but the only one which is comll existe environ 100 espèces de seiches, mais la seule importante en Europe à l'échelle commerciale est la seiche commune européenne la *Sepia officinalis*. Elle est pêchée dans l'Atlantique Nord, en particulier dans la Manche, et aussi dans la mer Méditerranée.

Semblables aux calmars, les seiches ont également une coquille interne appelée os de seiche, bien que l'apparence et la texture soient très différentes (la plume des calmars est flexible et semi-transparente, formée notamment de chitine, tandis que les os de seiche sont de couleur blanche et cassants, composés principalement d'aragonite). Les os de seiche sont vendus pour être utilisés par les oiseaux en cage pour aiguiser leur bec et comme une riche source de calcium.

Les seiches, comme les poulpes et les calmars, produisent de l'encre comme mécanisme de défense, aidant l'animal à échapper aux prédateurs. L'encre est principalement composée de mélanine et a été utilisée dans l'art, la médecine, les cosmétiques et la cuisine. En cuisine, l'encre de céphalopode est principalement utilisée comme colorant ou arôme alimentaire noir dans les pâtes, le riz et les sauces (et dans les glaces au Japon).

En Europe, quoique la consommation est très importante en Italie et en Espagne, les seiches sont également consommées dans la cuisine française et au Portugal.



Préparation: 20 min 4 portions
Cuisson: 12 min

FRANCE

INGRÉDIENTS:

Seiche

4 seiches
600 g de purée de pommes de terre
10 g de ciboulette
3 cornichons
1 c-à-c de moutarde forte
Citron

Vinaigrette tiède

50 ml d'huile d'olive
50 g de guanciale
50 g de chorizo fort
Coriandre fraîche
50ml de bouillon de volaille
30ml de jus de citron
Sel
Poivre

Seiches grillées, purée de pommes de terre et vinaigrette tiède

PRÉPARATION:

Préparez et nettoyez la seiche.

Ciselez la ciboulette.

Coupez le cornichon en brunoise.

Mélangez la moutarde, le cornichon et la ciboulette avec les pommes de terre.

Zestez le citron et ajoutez-le au mélange.

Farcissez la seiche avec le mélange de pommes de terre.

Grillez la seiche.

Émincez l'oignon rouge.

Coupez le chorizo et la joue de porc en lardons.

Saisissez le tout doucement dans l'huile d'olive.

Déglacez avec le bouillon de poulet

et le jus de citron et laissez réduire pour créer une émulsion.

Ajoutez la coriandre hachée à la sauce chaude.

PRESENTATION

Dressez la seiche dans un plat de service et enrobez de vinaigrette tiède.



Christophe Dovern

est professeur à l'École Hôtelière Avesnes et consultant culinaire pour une société appelée Cook Events. Dans sa maison d'hôtes, située dans la campagne d'Avesnoise, il cuisine saisonnièrement avec des produits frais et locaux de qualité. Il est cofondateur du site 750g et de Culinary Globetrotter. Sa cuisine est à la fois classique et simple, avec des touches de cuisine du monde qu'il a rapporté de ses voyages. Christophe est auteur et co-auteur de plusieurs livres avec plus de 300 000 livres vendus.

Photo credits: Ben Yuster—Tel Aviv—February 2016

Il était une Ferme

1 rue verte 59620 Aulnoye-Aymeries
Christophe Dovern





ESPAGNE



Préparation: 12 h 4 portions
Cuisson: 30 min

INGRÉDIENTS:

Seiche

1 seiche (1 kg)
1 petit sachet d'encre de seiche
1 gros oignon
1 poivron rouge
2 gousses d'ail écrasées
Persil
Huile d'olive
Sel gros
Paprika
100 ml d'eau

Riz

200 g de riz blanc à grain courts
600 ml d'eau



Espedaga Catering and Kitchen Services
Rúa Santander nº 3 A, Vigo, Pontevedra
Esperanza Núñez Rodríguez

Seiche dans son encre avec du riz blanc

PRÉPARATION:

SEICHE

Coupez la seiche en morceaux de taille moyenne.

Hachez l'oignon et le poivron rouge.

Écrasez les gousses d'ail, le persil et une pincée de sel dans un mortier.

Préchauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez l'oignon haché et le poivron, faites revenir à feu doux pendant 2 minutes.

Ajoutez l'ail, le persil, l'huile d'olive et le sel et faites revenir 1 minute.

Nettoyez et coupez la seiche en morceaux de taille égale.

Ajoutez la seiche aux légumes sautés et laissez mijoter 10 minutes.

Ajoutez le paprika et l'eau, mélangez bien et

laissez mijoter pendant 40 minutes jusqu'à tendreté.

Diluez l'encre de seiche avec une cuillère à soupe d'eau et remuez pour répartir l'encre dans la sauce. Laissez mijoter 2 minutes. Assaisonnez selon votre convenance.

RIZ

Portez l'eau à ébullition, ajoutez du sel pour assaisonner.

Ajoutez le riz et remuez.

Laissez mijoter 20 minutes, égouttez l'excès d'eau, laissez reposer 5 minutes.

PRESENTATION

Mettez le riz blanc dans un moule et placez-le sur l'assiette, dressez la seiche sur le côté.

Versez un peu de sauce sur la seiche, parsemez de persil haché.



Esperanza Núñez Rodríguez

possède la société « Espedaga Catering and Kitchen Services », qui fournit des plats typiques de Galice aux touristes de la région de Bueu. Elle participe également à la publication de plusieurs livres de recettes. Elle a cuisiné un autre classique de la gastronomie galicienne « Chocos na súa Tinta ». C'est un plat étrange pour les Britanniques en raison de sa couleur noire, mais après l'avoir goûté, les gens le trouvent vraiment délicieux.



Préparation: 15 min 4 portions
Cuisson: 6 min

ESPAGNE

INGRÉDIENTS:

Seiche

1 kg de seiche (pré-préparé)
1 ½ de gousses d'ail
Feuilles de persil
2 c-à-c de jus de citron
1 c-à-c de vinaigre
50 ml d'huile d'olive
Sel

Mayonnaise à l'ail

1 œuf
1 c-à-c de jus de citron
½ de gousses d'ail
1 pincée de sel
125 ml d'huile d'olive



ARVI

Puerto Pesquero, Vigo, Pontevedra
Jorge Romón

Seiches grillées accompagnées de mayonnaise à l'ail

PRÉPARATION:

SEICHE

Lavez et séchez la seiche et coupez-la en morceaux de taille égale.

Dans un mortier, mélangez l'ail, le persil et une poignée de sel pour former une pâte. Ajoutez le jus de citron et le vinaigre.

Préchauffez une plaque chauffante et arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive. À chaud, ajoutez les morceaux de seiche, remuez bien pour relâcher l'eau.

Faites cuire 2 minutes et retirez la seiche du feu. Nettoyez et séchez soigneusement la plaque chauffante.

Préchauffez à nouveau la plaque et faites revenir la seiche encore 2 minutes.

Ajoutez la pâte préparée et remuez. Faites cuire deux minutes davantage et retirez du feu.



MAYONNAISE A L'AIL

Ajoutez l'œuf, l'ail, le jus de citron et une pincée de sel dans un robot de cuisine et mélangez bien.

Ajoutez progressivement l'huile d'olive au mélange en un mince filet, en mélangeant constamment jusqu'à ce que la mayonnaise soit épaisse, environ 4 minutes (la mayonnaise à l'ail est de couleur plus claire).

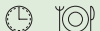
PRESENTATION

Servir la seiche dans une assiette accompagnée de la mayonnaise à l'ail.



Jorge Romón

est le chef du projet ARVI, et également chef amateur. Il participe à la rédaction de plusieurs livres de cuisine promouvant le poisson. Il a préparé cette recette très typique de la terre de ses parents, Valladolid.



Préparation: 30 min 4 portions
Cuisson: 1h 30 min

FRANCE

INGRÉDIENTS:

1 kg de seiches
1 kg d'oignons blancs
150 g de carottes jaunes
150 g de carottes violettes
100 g d'oignons rouges
100 g de beurre
100 ml de vin blanc
1L de bouillon de poisson
Sel et poivre noir
Sucre
½ botte de cerfeuil



Lycee Hotelier Du Parc De La Francophonie
Av. Des Minimes Pb 3020 17030, La Rochelle. Cedex 1
Mr Jean Fevrier

Ragoût de seiche

PRÉPARATION:

Nettoyez la seiche et coupez-la en rectangles de 3 x 5 cm.

Épluchez et lavez les légumes. Hachez les oignons blancs, coupez l'oignon rouge en quatre. Coupez les carottes en biais.

Faites suer l'oignon blanc dans du beurre fondu pendant 2-3 minutes.

Ajoutez la seiche et faites suer 2 minutes.

Ajoutez le vin blanc, réduisez de moitié.

Ajoutez le bouillon de poisson et laissez mijoter environ 1 h 30. La seiche doit être tendre.

Retirez la seiche et réduisez le bouillon.

Ajoutez du sel et du poivre si nécessaire.

Glacez les carottes avec un peu d'eau, du sel, du poivre, du sucre et environ 30 g de beurre.

Glacez l'oignon rouge avec le reste du beurre, le sucre et assaisonnez selon votre convenance.

PRESENTATION

Placez les oignons et la seiche au fond.

Dressez les carottes glacées et l'oignon rouge sur le dessus.

Décorez avec du cerfeuil.

Le plat peut être servi avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

Inspiré d'un livre culinaire de plats régionaux écrit par Austin De Croze en 1928.



École de Restauration La Rochelle

Ouverte en septembre 1986 avec 209 étudiants, l'école de restauration de La Rochelle est aujourd'hui une école hôtelière publique dispensant une formation en hôtellerie et restauration à environ 800 étudiants. L'école propose une formation hospitalière ambitieuse et rigoureuse avec une orientation internationale. La formation proposée va du certificat de formation professionnelle à des cours de formation technique avancée de deux ans. L'école propose également un cours spécialisé d'un an en pâtisserie de restaurant, vin d'attente et bar.



Préparation: 30 min 4 portions
Cuisson: 30 min

IRLANDE

INGRÉDIENTS:

Seiche

1 seiche de taille moyenne
Farine de maïs (pour recouvrir les tentacules)

Algues marinées

80 ml de vinaigrette de cidre de pomme
250 ml d'eau
10 g de sel
2 gousses d'ail (écrasées)
4 anis étoilés
2 feuilles de laurier
6 clous de girofle
10 grains de poivre noir
50 g d'algues au choix, aneth, spaghetti de mer, et laminaires sucrés.

Sauce d'oignon caramélisé et miso

500 g d'oignons blancs (coupés en dés)
50 g de miso blanc
1g de gomme de xanthane
50 ml d'huile de colza
Sel au goût

Échalotes grillées

2 petites échalotes

Garniture

Herbes de mer telles que le fenouil marin, les algues dures poivrées, les épinars de mer, la cochléaire, le pourpier ou la truffe de mer

Seiche pochée et tentacules croustillants accompagnés de sauce d'oignon caramélisé et miso, algues légèrement marinées, pétales d'échalote carbonisée et herbes de mer.

PRÉPARATION:

SEICHE

Séparez la tête du corps. Nettoyez et jetez les entrailles et les os.

À l'aide d'un couteau, séparez les tentacules du reste de la tête, puis séparez les tentacules individuellement.

Pour préparer le corps, décollez la peau extérieure. Faites une tranche le long du corps pour l'aplatir telle qu'une feuille.

Équilibrez la feuille et coupez-la en lanières d'environ 3 cm d'épaisseur. Dessinez un motif de losange sur chaque lanière. Coupez en carrés de 3 cm sur 3 cm et réservez.

Chauffez l'huile à 180 °C. Enrobez les tentacules de farine de maïs assaisonnée et faites-les frire jusqu'à ce que croustillants et dorées de 20 à 30 secondes.

Portez à ébullition l'eau bien assaisonnée dans une casserole. Ajoutez la seiche entaillée et faites cuire 30 secondes, le temps suffisant pour marquer le motif entrecroisé et cuire légèrement la seiche.

ALGUES MARINÉES

Ajoutez tous les ingrédients de la marinade dans une casserole et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes pour extraire toute la saveur des aromates.

Placez les algues fraîches dans un petit bol.

Encore à chaud, passez la marinade au tamis sur les algues fraîches.

Laissez mariner les algues.

SAUCE D'OIGNON CAMELISE ET MISO

Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les oignons et une pincée de sel.

Faites frire à feu moyen vif jusqu'à obtenir une caramélisation.

Mélangez avec le miso et la gomme xanthane jusqu'à consistance lisse. Assaisonnez selon votre convenance. Passez au tamis fin et réservez.

ÉCHALOTES

Coupez les échalotes avec la peau en deux, placez le côté plat vers le bas sur une poêle à sec chaude et faites revenir les échalotes pendant 15 minutes

jusqu'à tendreté.

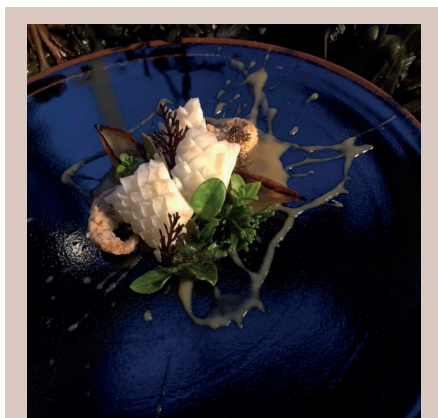
Laissez refroidir légèrement, décollez la partie noircie de l'échalote et séparez en pétales. Réservez.

PRESENTATION

Disposez la sauce dans l'assiette. Placez des morceaux d'algues marinées au centre de la sauce.

Dressez des morceaux de seiche et des tentacules croustillants par-dessus.

Disposez les pétales d'échalote et les herbes de mer de manière attirante.

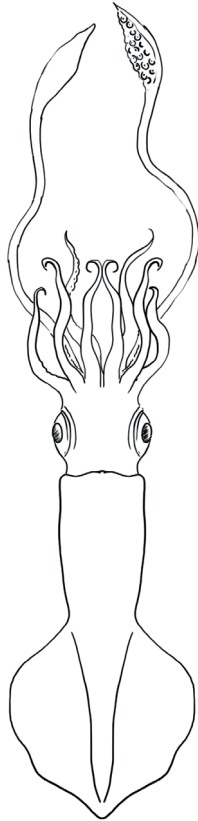


Lighthouse Café
Abbeygate Street, Galway City
Patrick Philips

Patrick Philips



a terminé sa formation culinaire à l'École Internationale Hôtelière Galway. Il a participé à plusieurs concours culinaires et a été élu étudiant culinaire de l'IFEX en 2014. Il a travaillé dans les deux restaurants étoilés Michelin, Aniar et Loam, à la ville de Galway. Il a également complété deux étapes à Londres, dans le restaurant 2 étoiles Michelin Hibiscus et dans le restaurant 1 étoile Michelin Pied à Terre.



Calmar

Les pêcheries de calmars fournissent environ 80 % du total des débarquements de céphalopodes dans le monde. Sur près de 300 espèces de calmars actuellement décrites, environ 30 à 40 espèces soutiennent d'importantes pêcheries commerciales.

Les calmars ont également des becs, ainsi qu'une autre structure dure située sur le dos à l'intérieur de leur manteau : une coquille interne, connue sous le nom de gladius ou plume (en raison de sa forme).

Les espèces de calmars les plus pêchées en Europe sont les calmars à longues nageoires (*Loliginidés*) (principalement *Loligo vulgaris* ou *Loligo forbesii*, *Alloteuthis*¹) et les calmars à nageoires courtes (*Ommastrephidés*) (les *Todarodes sagittatus*, *Todaropsis eblanae* et *Illex coindetii*). Chez le poissonnier les calmars *Loliginidés* sont souvent appelés "encornets" et les *Ommastrephidés* "encornets rouges". Il faut aussi noter que dans le sud de la France ces deux groupes sont appelés "calamars" comme en Catalogne.

Il existe deux pêcheries de calmars certifiées MSC dans le monde, toutes deux situées aux États-Unis. Un certain nombre de pêcheries de calmars en Asie, en Amérique du Nord et du Sud participent à des Projets d'Amélioration des Pêches.

Dans la cuisine européenne, les calmars sont couramment consommés en apéritif. Les anneaux de calmars (*calamari*) sont généralement consommés grillés ou recouverts d'une pâte épaisse, frits et servis avec du citron. Comme tous les céphalopodes, ils sont faibles en lipides et riches en protéines et vitamine B12.

¹ Toutes les espèces de céphalopodes ne sont pas facilement identifiables. Il existe au moins deux espèces différentes d'*Alloteuthis* dans l'espace Atlantique, toutefois difficiles à distinguer.



Préparation: 20 min 4 portions
Cuisson: 20 min

IRLANDE

INGRÉDIENTS:

Calmar

750 g de calmar (de taille moyenne), nettoyé et encre séparée

60 ml de sauce de soja

30 ml de vinaigre

80 ml d'eau

2 c-à-s d'huile de cuisson

5 gousses d'ail écrasées

1 gros oignon coupé en petits dés

2 tomates de taille moyenne, pour le concassé

Sel et poivre au goût

1 c-à-c de sucre

3 brins de ciboulette

Riz au safran

30 g de beurre + 15 g de beurre

30 g d'oignon finement haché

120 g de riz à grains longs

240 ml de bouillon de volaille

¼ de feuille de laurier

½ de gousse d'ail

15 g de beurre

Garniture

Sauces de micro-feuilles

80 g de navet (finement tranché et fritt)

Adobo de calmar accompagné de riz au safran

PRÉPARATION:

ADOBO DE CALMAR

Faites chauffer un wok, ajoutez la sauce soja, le vinaigre et l'eau et portez à ébullition.

Coupez les calmars en anneaux de 1 cm, ajoutez le mélange de sauce soja et laissez mijoter pendant 5 minutes.

Éteignez le feu et retirez les calmars du liquide. Réservez.

Dans une autre poêle, chauffez l'huile et faites revenir légèrement l'ail, les oignons et les tomates.

Ajoutez les calmars précuits et laissez mijoter environ 5 minutes.

Ajoutez la liqueur de soja aux ingrédients de la casserole. Portez à ébullition et laissez mijoter encore 2 minutes.

Ajoutez l'encre, le sel, le poivre noir moulu, le sucre et remuez.

Servez dans quatre assiettes de service.

Remarque : Si vous voulez une sauce plus épaisse, retirez les calmars de la sauce et portez la sauce à ébullition jusqu'à ce que suffisamment de liquide s'évapore.

RIZ AU SAFRAN

Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole. Ajoutez l'oignon, laissez mijoter. Ajoutez le riz lavé et faites revenir doucement, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le riz prenne une couleur dorée.

Portez le riz à l'ébullition. Assaisonnez et ajoutez la feuille de laurier et l'ail. Portez à ébullition, couvrez de papier sulfurisé beurré, posez le couvercle et laissez cuire.

PRESENTATION

Place saffron rice in the centre of the plate. Top with squid.

Garnish with deep fried navet crisps, chives and micro leaves.

Inspired by:

<https://panlasangpinoy.com/adobong-pusit-recipe/>



Maridel Baguio

Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole. Ajoutez l'oignon, laissez mijoter. Ajoutez le riz lavé et faites revenir doucement, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le riz prenne une couleur dorée.

Portez le riz à l'ébullition. Assaisonnez et ajoutez la feuille de laurier et l'ail. Portez à ébullition, couvrez de papier sulfurisé beurré, posez le couvercle et laissez cuire.



Institut de Technologie de Cork
Rossa Avenue, Bishopstown, Co. Cork
Maridel Baguio



Préparation: 45 min 4 portions
Cuisson: 5 min

IRLANDE

INGRÉDIENTS:

Calmars et moules

2 calmars entiers
30 moules/palourdes

Sauce tomate au chili

6 tomates italiennes pelées et hachées
2 échalotes coupées en dés
3 gousses d'ail écrasées
2 piments rouges
1 c-à-s de purée de tomates
125 ml de vin blanc
125 ml de bouillon de poisson
1 c-à-s de basilic haché

Gnocchi

500 g de purée pommes de terre
225 g de farine
1 œuf
50 g de parmesan
Sel et poivre
2 g de poivre de cayenne



Kirwans Lane Restaurant
Kirwans Lane, Galway City
Mark Hopkins

Ragoût de calmars, gnocchis, palourdes et moules en sauce tomate au chili accompagné de tentacules de calmars frits croustillants

PRÉPARATION:

CALMAR

Nettoyez et préparez les calmars frais.
Coupez les tentacules juste sous les yeux.
Retirez les ailes de chaque côté du calmar et retirez la peau.
Coupez le corps du calmar en anneaux.

GNOCCHI

Mélangez tous les ingrédients, roulez en forme de « serpents », coupez-les en morceaux de la taille d'un pouce.
Plongez-les dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils montent en surface, refroidissez dans de l'eau glacée.

SAUCE TOMATE AU CHILI

Faites revenir les échalotes, l'ail et le piment à feu vif jusqu'à ce que les échalotes soient dorées, déglacez avec le vin blanc et réduire des 2/3.

Ajoutez la purée de tomates, faites cuire 2 minutes. Incorporez les tomates hachées, le bouillon de poisson et laissez mijoter 20 minutes. Finalement ajoutez le basilic et mixez. Assaisonnez selon votre convenance.

PRESENTATION

Chauffez de l'huile d'olive dans la poêle, ajoutez les gnocchis jusqu'à obtenir une

couleur dorée.

Incorporez les calmars, les moules, les palourdes et une touche de vin blanc aux fins de créer de la vapeur pour ouvrir les crustacés et éviter les gnocchis se coller.
Une fois les coquilles ouvertes, ajoutez la sauce tomate au chili et mélangez.

Trempez les tentacules de calmar dans la farine assaisonnée au paprika et faites-les frire pendant 30 secondes.

Servez le ragoût dans un bol garni de tentacules.



Mark Hopkins

A suivi ses études au GAMIT entre 1997 et 1999. Il a acquis une expérience inestimable en travaillant avec des chefs du monde entier et est actuellement le chef du restaurant Kirwans Lane Seafood. Kirwans Lane est au cœur de la cité médiévale de Galway et propose une cuisine irlandaise moderne, préparée avec des produits locaux frais de qualité. Sa spécialité sont les fruits de mer de saison.





Préparation: 24 h 4 portions
Cuisson: 5 min

IRLANDE

INGRÉDIENTS:

600 g d'oignon
1 L d'eau froide
10 g de wakame
15 g de sel
5 g de sucre
6 g de flocons de bonite
1 citron
1 tube de calmar de 500 g
200 ml de bouillon de volaille
200 g de champignons shiitakes
Laitue de mer lavée pour la garniture
La peau de 2 blancs de poulet – rôtie et coupée en bandes

Bouillon aux calmars, shiitake, algues et peau de poulet

PRÉPARATION:

BOUILLON

Mélangez l'oignon, l'eau, le sel, le sucre, les flocons de bonite, le jus de citron et les algues.

Emballer sous vide et faites cuire pendant 24 h à 55 °C. Filtrez.

CALMAR

Préparez les calmars et coupez-les en lamelles de 3 mm d'épaisseur.

Vous pouvez également superposer les calmars, les congeler et les couper en tranches à l'aide de la trancheuse.

SHITAKI

Faites mijoter les champignons dans le bouillon de poulet, égouttez et coupez en dés.

PRESENTATION

Blanchissez les calmars dans de l'eau bouillante salée.

Servez dans un bol avec le shiitake et la laitue de mer.

Ajoutez le bouillon chaud et saupoudrez avec la peau de poulet.

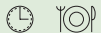


Ya Han Yang

a voyagé de Taichung, Taiwan, jusqu'en Irlande pour obtenir son Certificat supérieur en Arts Culinaires au GMT. Pendant ses études, elle a acquis une expérience de travail inestimable en pâtisserie et cuisine chaude au Ard Bia à Nimmos Pier. Elle s'intéresse à la cuisine fusion et à la panification. Ya Han est enthousiasmé par tout ce qui concerne la nourriture.



École Internationale Hôtelière Galway
Dept des Arts culinaires, Dublin Road, Galway
Ya Han Yang



Préparation: 1 h 4 portions
Cuisson: 15 s

IRLANDE

INGRÉDIENTS:

1 calmar moyen
4 huitres
100 g de cresson
150 g de peau de poulet
350 ml d'huile de colza
2 g de sel de mer
Laitue de mer pour la garniture

Calmar, huitres, cressons, laitue de mer et peau de poulet

PRÉPARATION:

CALMAR

Nettoyez les calmars et retirez les tentacules, ouvrez le manteau à plat. Séchez et durcissez légèrement avec du sel de mer pendant 8 minutes. Rincez à l'eau froide et séchez.

Placez un morceau de calmar au-dessus de l'autre. Enveloppez dans un film plastique et congelez.

Retirez le film alimentaire des calmars et coupez-les très finement avec une trancheuse ou une mandoline.

Faites cuire les calmars dans de l'eau bouillante salée de 10 à 15 secondes. Égouttez.

PEAU DE POULET

Placez la peau de poulet assaisonnée sur une moitié de papier siliciné dans une poêle et repliez pour couvrir. Mettez du poids par-dessus et enfournez à 180 °C jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

OYSTER AND WATERCRESS

Retirez la chair et le jus d'huitre de la coquille.

Dans un mélangeur, mettez les huitres avec du cresson blanchi et rafraîchi et bien mélanger, en ajoutant lentement l'huile de colza pour former une émulsion.

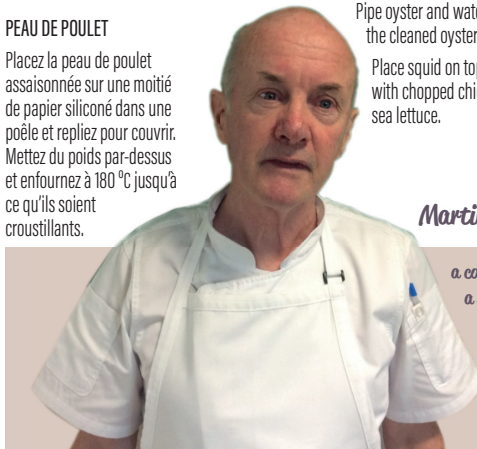
Assaisonnez selon votre convenance. Remplissez une poche à douille et réfrigérer.

Nettoyez bien la coquille d'huitre avant de servir.

PRESENTATION

Pipe oyster and watercress emulsion the cleaned oyster shell.

Place squid on top and garnish with chopped chicken skin and sea lettuce.

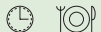


Martin Ruffley

a commencé à cuisiner dans les Forces armées en 1979, se frayant un chemin dans le système des partis. Il a servi au Liban et en Bosnie. Après avoir quitté l'armée, il a cuisiné à Melbourne, Sydney, New York et Galway. Il est titulaire d'un doctorat en Aliments génétiquement modifiés par l'Université nationale d'Irlande à Galway. Il est maître de conférences en Arts culinaires au GMT depuis 2010. Pendant ce temps, il a fait des stages dans des restaurants de 1, 2 et 3 étoiles Michelin à Helsinki, Londres et Norvège respectivement. La cuisine et la nourriture sont un mode de vie pour Martin et il est toujours prêt à apprendre.



École Internationale Hôtelière Galway
Dept des Arts culinaires, Dublin Road, Galway
Martin Ruffley



Cuisson: 45 min 4 portions

ESPAGNE

INGRÉDIENTS:

500 gr d'encornets rouges coupés en anneaux

1.5 kg de pommes de terre

1 petit oignon

2 gousses d'ail

1 poivron vert

2 carottes

80 g de petits pois frais

150 ml de purée de tomate

150 ml de vin blanc

500 ml de bouillon de poisson

½ de feuille de laurier

1 c-à-c de paprika doux

1 c-à-c de safran ou de colorant alimentaire

Huile d'olive

Sel

Ragoût de calmars volants (encornets rouges)

PRÉPARATION:

Hachez l'oignon, le poivron et l'ail. Épluchez les carottes et les pommes de terre. Émincez les carottes et coupez les pommes de terre en gros cubes.

Préchauffez une poêle et ajoutez un peu d'huile d'olive, faites revenir l'oignon et le poivron et cuire à feu moyen doux, lorsque les légumes sont tendres, ajoutez l'ail, faites revenir pendant deux minutes et incorporez la passata, le vin et le bouillon de poisson.

Faites cuire 5 minutes à feu moyen vif, en remuant la sauce pour combiner les saveurs.

Ajoutez le calmar volant et le laurier, faites cuire 10 minutes.

Incorporez les pommes de terre, les carottes, les petits pois, le safran, le sel et le paprika, ajoutez du bouillon de poisson si nécessaire pour couvrir tous les ingrédients.

Faites cuire à feu moyen doux jusqu'à ce que tout soit tendre.

PRESENTATION

Servir chaud sur un plat de service.



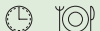
Glen Gibb

est né en Écosse et est citoyen de Vigo depuis 28 ans. Il est devenu un chef cuisinier espagnol et un gastronome en raison de son amour pour les fruits de mer et la cuisine galicienne. Il a préparé ce plat typique de son quartier « Berbes » du vieux port de Vigo.



ARVI

Puerto Pesquero, Vigo, Pontevedra
Glen Gibb



Préparation: 15 min 4 portions
Cuisson: 1 h

ESPAGNE

INGRÉDIENTS:

400 g de calmars volants
(encornets)
400 g de spaghettis
80 g de queues de crevettes
1 oignon
1 poivron vert
1 tomate concassée
400 ml de bouillon de poisson
Huile d'olive
Sel



Restaurante La Comidilla
Rúa Palma 6, Vigo, Pontevedra
Felipe Matilla Vicente

Fideua de calmar volant (encornets)

PRÉPARATION:

Hachez l'oignon, le poivron vert et le calmar en morceaux très petits.

Dans une poêle à paella, ajoutez 10 ml d'huile d'olive. Faites suer l'oignon et le poivron à feu moyen pendant 10 minutes, ajoutez la tomate et cuisinez encore 5 minutes.

Pendant ce temps, dans une autre poêle, faites chauffer de l'huile d'olive, ajoutez les crevettes en remuant sans cesse afin d'éviter qu'elles ne brûlent. Réservez les crevettes.

Ajoutez les calmars à la poêle à paella, assaisonnez et laissez cuire de 10 à 15 minutes.

Incorporez les spaghettis et remuez pendant une minute, couvrez avec le bouillon de poisson, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 12 minutes.

Remettez les crevettes dans les spaghettis, assurez-vous qu'ils sont bien réchauffés.

Pendant la cuisson, si les spaghettis sont encore durs, ajoutez plus de bouillon de poisson, ils doivent être secs, mais moelleux. Assaisonnez selon votre convenance.



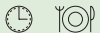
PRESENTATION:

Versez le ragoût chaud dans un bol de service, garnir d'herbes fraîches.

Felipe Matilla Vicente

est l'ancien chef de plusieurs restaurants de la région de Vigo et Cangas. Il envisage maintenant d'ouvrir son propre restaurant à Cangas. Il a préparé ce plat, une de ses spécialités, pour le livre de recettes.





Préparation: 50 min 4 portions
Cuisson: 30 min

IRLANDE

INGRÉDIENTS:

Calmars farcis

1 gros oignon coupé en petits dés
1 bulbe de fenouil moyen coupé en petits dés
Sel et poivre
50 g de fenouil ciselé
1 c-à-c de graines de fenouil moulues
4 filets d'anchois frais
2 gousses d'ail hachées
50 g de pignons de pin légèrement grillés
200 g de pousses d'épinards
25 g de persil ciselé
Jus et zeste 1/2 citron
150 g de chapelure
50 g de parmesan
6 calmars moyens nettoyés, avec tentacules
50 ml d'huile de colza
2 c-à-c de persil ciselé, pour la garniture

Courge musquée marinée

150 ml de vinaigre de figue
50 ml d'eau
10 g de graines de moutarde jaune



École Internationale Hôtelière Galway
Dept des Arts culinaires, Dublin Road, Galway
Eilís Delaney

Calmar farci au fenouil, épinards et courge musquée marinée assaisonnée de vinaigrette au citron

PRÉPARATION:

CALMARS FARCIS

Préchauffez la poêle avec 10 ml d'huile de colza. Ajoutez l'oignon, le fenouil, assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et légèrement colorés. Ajoutez l'herbe de fenouil, les graines de fenouil et l'ail. Faites cuire légèrement pour développer les saveurs.

Éteignez le feu, ajoutez les pignons de pin, le zeste de citron, la chapelure, le fromage, les anchois légèrement hachés, les pousses d'épinards et le persil. Goutez et assaisonnez selon votre convenance.

Préchauffez le four à 180 °C. À l'aide d'une cuillère à café, mettez un peu de garniture dans chaque corps de calmar, en prenant soin de ne pas trop remplir, et sécurisez avec un pic à cocktail. Entaillez la chair avec un couteau très aiguisé de chaque côté pour éviter l'éclatement.

Assaisonnez et scellez tous les

calmars (corps et tentacules) dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Faites revenir les tentacules et les corps des calmars de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les corps des calmars soient gonflés, grésillants et légèrement dorés et que les tentacules soient tendres.

COURGE MUSQUÉE MARINÉE

Mélangez tous les ingrédients sauf la courge dans une casserole et portez à ébullition.

Baissez le feu et laissez mijoter et cuire 2-3 minutes pour développer les saveurs.

Ajoutez la courge et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Laissez refroidir dans l'eau de cuisson.

PURÉE DE COURGE MUSQUÉE

Faites revenir le beurre dans une sauteuse, ajoutez le thym et la courge et faites revenir légèrement à feu doux.

Placez les ingrédients à sauter dans le

thermomixer avec le lait et faites cuire à 70 °C pendant 15 minutes jusqu'à tendreté. Mélangez à grande vitesse pour créer une purée onctueuse et savoureuse.

VINAIGRETTE AU CITRON

Mélangez tous les ingrédients pour la vinaigrette.

Servez dans un bocal propre

PRESENTATION

Déposez la pancetta sur une plaque à pâtisserie et grillez à haute température jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et dorée.

Placez une quenelle de purée de courge musquée au centre d'une grande assiette blanche.

Disposez la courge marinée en trois paquets autour de l'assiette. Décorez chaque paquet d'un tentacule de calmar, d'un segment de citron et d'une branche de fenouil.

Dressez les calmars farcis sur la purée et décorez avec la pancetta grillée. Habillez l'assiette de vinaigrette.



Eilís Delaney

is from Clonmorris in Co. Mayo. She is currently a third year student of the BA in Culinary and Gastronomic Science. She has worked in restaurants for the past 3 years. She is currently working in Gordons Bistro in Galway. She enjoys learning about different cuisines from around the world and recreating new dishes. In the future she hopes to further her studies and specialise in Food Safety.



Préparation: 45 min-1 h
24 h (si marisade)
4 portions
Cuisson: 20 min

PORTUGAL

INGRÉDIENTS:

Calmars volants

2 (400 g) de calmars volants (peuvent être remplacés par des calmars)
100 g de farine de maïs
6 gousses d'ail
30 g de coriandre
2 citrons
Sel et poivre

Riz noir

100 g de riz Carolino (peut être remplacé par du riz basmati)
1 c-à-c d'encre de seiche
1 petit oignon
2 gousses d'ail
20 ml huile d'olive
400ml de bouillon de légumes
60 g de beurre
1 citron (zeste et jus)
Sel et poivre

Garniture

100 g de fenouil
Huile aux herbes
Réduction balsamique



Savoy Palace
Funchal, Madeira island, Portugal
Carlos Gonçalves

Calmar volant au riz noir et salicorne

PRÉPARATION:

CALMARS VOLANTS

Lavez les calmars volants, enlevez les yeux et la bouche, séparez les tentacules avec un couteau.

Coupez le calmar volant en lanières en laissant environ 1 mm de peau, pour la rendre plus tendre pendant la cuisson.

Assaisonnez les tentacules et les lanières d'ail et de coriandre hachés, de jus de citron, de sel, de poivre, en laissant mariner de préférence pendant 1 jour au réfrigérateur. Enrobez de farine de maïs et faites frire dans de l'huile très chaude à 190 °C pendant 30 secondes.



RIZ NOIR

Hachez l'oignon et l'ail. Faites suer dans l'huile d'olive.

Ajoutez le riz en faisant légèrement frire, puis incorporez le bouillon de légumes petit à petit, faites jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez l'encre de seiche, le beurre, le zeste de citron vert et le jus. Remuez jusqu'à ce qu'il devienne crémeux.

PRESENTATION

Placez trois bandes de calmar volant se chevauchant sur l'assiette.

Quenellez le riz noir et garnissez de salicorne.

Terminez la décoration de l'assiette avec trois tentacules et un filet d'huile aux herbes et de réduction balsamique.



Carlos Gonçalves

est un chef de 38 ans, avec plus de 18 ans d'expérience.

Il a constamment travaillé pour développer ses compétences culinaires. Aujourd'hui, il est le Chef Exécutif du Savoy Palace, à Funchal, île de Madère, au Portugal, et il est impliqué dans le projet Legado visant à la pédagogie et l'expérimentation gastronomique pour redécouvrir les produits locaux.

Contents

60	Preface
64	Octopus
65	Beetroot infused Octopus, Squid ink Pasta, Beetroot Pearls, Herb oil Tuille
66	Octopus, Chorizo, Pickled Heirloom Carrots, Saffron Gel
67	Warm Octopus, Kohlrabi, Pomegranate Salad with Velvet Cloud Sheep's Yoghurt dressing
68	Octopus, Lemon Sabayon, Black olive sponge, Smoked Dozio's cheese
69	Octopus Galician Style
70	Polvo à lagareiro (Octopus Portuguese style)
71	Confit Octopus
72	Cuttlefish
73	Grilled Cuttlefish, Mashed Potatoes and Warm Vinaigrette
74	Cuttlefish in its Own Ink with White Rice
75	Grilled Cuttlefish with Garlic Mayonnaise
76	Cuttlefish Stew
77	Poached Cuttlefish, Crispy Tentacles, Caramelised Onion and Miso Sauce, Lightly Pickled Seaweed, Charred Shallot Petals, Sea Herbs
78	Squid
79	Squid Adobo, Saffron Rice
80	Squid, Gnocchi, Clam and Mussel Stew in a Chilli and Tomato Sauce with Crispy Fried Squid Tentacles
81	Squid, Shitake, Seaweed, Chicken skin Broth
82	Squid, Oyster, Watercress, Sea Lettuce and Chicken Skin
83	Flying Squid Stew
84	Flying Squid Fideua
85	Fennel and Spinach Stuffed Squid with Butternut Squash, Lemon Vinaigrette
86	Flying Squid, Black Rice and Samphire

I. A role for cephalopods in changing eating behaviour

Often it is seen that a certain food source that is commonly used in some parts of the world, is little known and rarely used as food in other parts of the world, even if this source is available and possibly bountiful. For example, cephalopods are frequently found on the table in Southeast Asia and Southern Europe but are seldom eaten in Northern Europe. In Scandinavia there is no tradition for eating squid, even though there are several species commonly available in the North Atlantic Ocean and the North Sea. The fishermen only bring in squid as a bycatch and the catch hardly reaches the local markets but is exported.

In Denmark, many people have tried to eat squid, cuttlefish, and octopus when traveling south, but at home have only met squid in the form of ill-prepared and chewy battered squid rings as part of the fast-food culture. Both taste and texture of this product have scared many customers away.

A group of Danish chefs, scientists, and students have over the last few years engaged in a collaborative effort to bring local squid (in particular *Loligo forbesii*) to the knowledge of Danish consumers and worked on preparations with appeal to the local palate. By combining food science, gastrophysics, and sensory science with craftsmanship and innovation, we have developed a multidisciplinary research program, a culinary innovation approach, as well an outreach and communication program aimed at Danish children, food professionals, and the general public. These activities share with the project Ceph&Chefs - "Octopus, Squid, Cuttlefish, Sustainable Fisheries and Chefs" the passion and need for communicating about cephalopods to the general public.

The Danish research program involves studies of the taste components

of the different part of squid, including mantle, arms, tentacles, retractor muscles, and liver with particular focus on those components that elicit basal umami (free amino acids, in particular glutamate) as well as synergistic umami (free nucleotides). We have also studied the texture (mouthfeel) quantitatively in the laboratory and how it is affected by preparation procedures, such as *sous vide*. We have studied the muscular structure by advanced microscopy and scattering techniques under various conditions and found relationships between collagen structure and perceived mouthfeel. We have tested consumer preferences among the general public with respect to texture and found optimal cooking procedures that appeal to the Danish palate.

The culinary innovation approach is based on a close collaboration between imaginative chefs and scientists and has led to a number of prototype products, such as 'pulled squid', bottargo-like dry-smoked fins, and creamy squid 'ice cream'. Some canned products have been explored, and a small Danish company is currently planning to launch a canned squid mantle product based on squid caught in Nordic waters.

Recently, we have, in line with the Ceph&Chefs project, promoted the cephalopod cuisine in the context of sustainable eating and for stimulating a green transition. Firstly, cephalopods may be an attractive substitute for meat from land animals for consumers who absolutely want to eat meat but have a keen eye for more sustainable eating. Here the growing and thriving global populations of cephalopods may play an important role – but we first need to ask if cephalopod fishing, for example in Europe, is really sustainable, and this question is addressed in the next section of the Preface, below. Secondly, from the chef's perspective, cephalopod meat has umami taste, and small amounts of this meat could help make a vegetable diet more delectable for flexitarians.

Ole G. Mouritsen (ole.mouritsen@food.ku.dk) author of
Octopuses, Squid and Cuttlefish: Seafood for Today and for the Future
University of Copenhagen, Taste for Life

II. Sustainability in cephalopod fisheries

The importance of buying food that has been produced sustainably is something we are more and more aware of nowadays. This applies equally to terrestrial food and food from the oceans. The latter is more mysterious, because, while we may see cultivated or farmed lands with our own eyes, the underwater world is inaccessible to most of us, in our daily lives. To regulate the delicate balance of how much, when and where fishing should take place, and what fishing gears should be used, so that fishing can continue sustainably for future generations, while preserving healthy ecosystems, fishery managers rely on scientific advice.

Squid, octopus and cuttlefish are classed as 'shellfish' because they are molluscs and not fish: they have a shell but, unlike most other molluscs, the "shell" is internal and not external. Globally, there is evidence that cephalopod abundance has generally increased over the last few decades. However, this is not true of every species in every area and there have been some stock crashes along the way. In Europe, while we believe that cephalopods can offer a sustainable alternative to depleted fish resources, it is essential that checks and balances are in place to ensure that fishing is sustainable.

While coastal artisanal fisheries for cephalopods are subject to extensive regulations, cephalopod catches in large-scale commercial fisheries are not part of the European Union's 'fishing quota' system and there are currently no restrictions on amounts of cephalopods landed in large-scale fisheries. Nevertheless, scientists monitor the status of populations of squid, octopus and cuttlefish caught in the EU. For example, the International Council for the Exploration of the Sea (the main advisory body for fisheries in the northeast Atlantic) has a Working Group (ICES WGCEPH) which produces annual summaries of information available about the status and trends of cephalopod stocks and fisheries in the European Atlantic area.

Their reports are publicly available at <https://www.ices.dk/community/groups/Pages/WGCEPH.aspx> (on this site, select 'view latest WGCEPH report'). Although these reports are not quality assured advice, they can provide information on trends in the populations, provided that the label tells us the correct species, and where it was caught. This might sound obvious, but catches of cephalopods in Europe often contain more than one species and they usually not distinguished – so we have work to do to assure a sustainable product.

To make the “right” choices when buying seafood (e.g., in relation to the sustainability of fishing), ideally we would like to know if the resource is in a healthy state, if the fishery is well-managed, if overfishing and illegal practices are avoided, and if special protections for vulnerable habitats and protected species are respected (e.g., by avoiding entanglement of dolphins in fishing gear). We can look up information available to consumers through the mandatory public information on the products, other voluntary ecolabels or the use of consumer guides and rating schemes – but it is true that this information is not always easy to find and some of it is written in technical language. We can check whether the fisheries have been certified (like the octopus fishery in Asturias, Spain) but, above all, we should not assume that fisheries are sustainable without evidence.

What happens in the depths of the ocean where seafood is caught is not the only mystery. Most of us do not see seafood being landed, auctioned, processed and packaged, indeed we usually don't see it at all until it reaches the shop where we buy it or our plate in a restaurant. During this journey, unless there is a traceability system in place, it could be mislabelled or substituted with illegal or unsustainably-caught seafood. Illegal fishing is not only for the environment, but also for workers' rights.

To know where the seafood we eat truly came from, we need labels which record its provenance (where it was caught), such as the ones

provided by the EU. Many traceability and labelling schemes have been developed by individual fishers' organisations, for example, to demonstrate that their products come from regions that may be renowned for high quality seafood. Ideally ecolabels should provide full chain of custody, from boat to plate, guaranteeing that the product is genuinely what it says on the package (or the restaurant menu) and was fished sustainably.

Examples of MSC-certified cephalopod fisheries are: Western Asturias Octopus Trap Fishery of Artisanal Cofradías, Western Australian Octopus Fishery, U.S. Northeastern Coast Longfin Inshore Squid, U.S. Northern Shortfin Squid Bottom Trawl Fishery and U.S. Northeast Squid Bottom Trawl Fishery. To achieve an MSC-ecolabel, the fishery must pass an independent audit that shows it meets science-based requirements, addressing three core principles: 1. Sustainable fish stocks; 2. Minimising environmental impact; 3. Effective fisheries management (for more info see <https://www.msc.org>). Some other octopus, squid and cuttlefish fisheries are taking part in Fisheries Improvement Projects (FIPs), such as Mexico Yucatan Octopus, Southwest Madagascar Octopus and the Peru Jumbo Flying Squid, a multi-stakeholder initiative aiming to achieve sustainability of a fishery, often setting MSC certification as their final goal (for more information see <https://fisheryprogress.org/directory>). In general, a sustainable fishery should be well-managed so as to protect the species and the environment in the long-term.

Apart from using labels and seafood guides to help us decide whether a particular shellfish population is healthy (e.g., fishing is not removing too many animals from the population), and whether it was caught in a way that has no important negative impacts on environmental health (such as damaging the seabed or catching protected species), we can also think about other elements that make for sustainable choices. Apart from confirming that the seafood we buy comes from a well-managed and regulated source, we can also try to choose species that are local (which

may help to reduce the carbon footprint of our seafood), to support a local fishery co-operative / market stall / shop that sources local seafood, and to reduce waste by buying only what we need. It is important to avoid buying seafood of unknown origin, that might have been captured unsustainably and/or illegally.

In 2017, INTERREG Atlantic Area funded the Ceph&Chefs project <https://www.cephsandchefs.com/> with the aim of providing a basis for sustainably fished squid, cuttlefish and octopus. This Recipe Book is one of the outputs of that project.

The Ceph&Chefs team
www.cephsandchefs.com

III. Cephalopod recipes

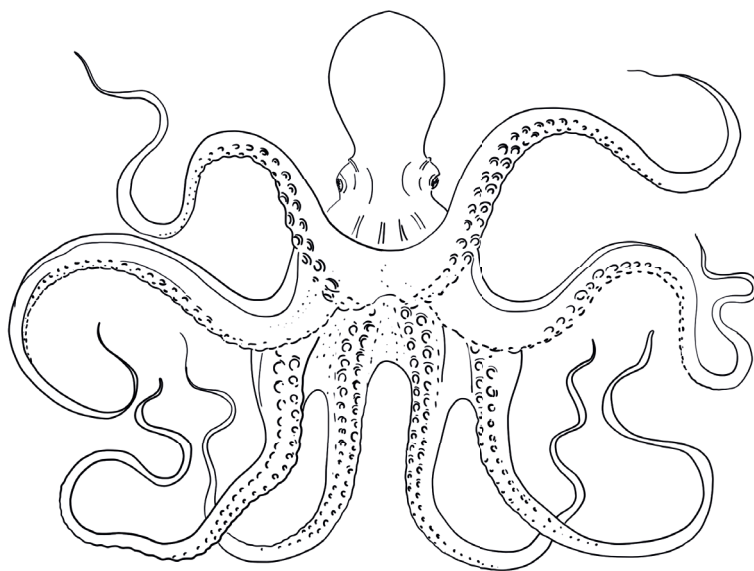
The creation of this recipe book facilitates the sharing of recipes by chefs in both northern and southern Europe, to promote cultural exchange and to increase the use of cephalopods as a sustainable seafood.

These recipes were obtained from chefs in Spain, Portugal, France and Ireland, and Culinary lecturers and students from Cork Institute of Technology, Galway Mayo Institute of Technology and Lycee Hotelier Du parc de la Francophonie.

A range of Squid, Cuttlefish and Octopus recipes were selected for the cookery book to reflect traditional and contemporary approaches to the cooking of Cephalopods.

A more extensive selection of recipes can be accessed on
<https://www.cephsandchefs.com/tag/recipe/>

Anne O Leary (anne.oleary@gmit.ie) &
Sadie Davoren (sadie.davoren@gmit.ie)



Octopus

There are around 300 species of octopuses in the world. Of these, only a few species are commercially important. In the Atlantic area of Europe, the most important species for human consumption are the common octopus (*Octopus vulgaris*) and the horned octopus (*Eledone cirrhosa*).

You can distinguish *Octopus* and *Eledone* by their arms: *Octopus vulgaris* has two series of suckers on each arm, while the *Eledone* species have a single series. The *Octopus vulgaris* is also larger, and is usually sold at sizes of 1 kg or more.

As with other cephalopods, octopuses have a hard, bird-like, beak surrounded by the base of their arms. The beak is used to cut their prey into small enough pieces to swallow.

Octopuses have a short lifespan of around 1-2 years: they grow quickly and reach sexual maturity early (around 1 kg for *O. vulgaris* and 100-300g for *Eledone moschata*). They reproduce only once and die shortly afterwards – a few months after mating in males and after hatching the eggs in females.

The Western Asturias Octopus Trap Fishery of Artisanal Cofradías is the only octopus fishery certified with the MSC ecolabel in Europe. Several other octopus fisheries, in North and South America, Asia and Africa, are participating in Fisheries Improvement Projects (FIPs), working to improve their sustainability.

Octopuses are high in proteins and low in fat and are an excellent source of vitamin B12 and selenium. They are also a good source of iron, calcium, copper, and vitamin B6.



Preparation: 30 h
Cooking: 30 min

IRELAND

INGREDIENTS:

Octopus

1 whole octopus
80 ml olive oil
2 sprig thyme
1 sprig rosemary
Pinch of sea salt
600 g beetroot, juiced or blended smooth

Squid Ink Pasta

4 large eggs
1 tbspd squid ink
500 g Italian 00 flour
240 g fine semolina flour

Beetroot pearls

100 ml beetroot juice
1 g sodium alginate
1 L cold water
10 g calcium chloride

Herb oil Tuile

80 g water
30 g herb oil of choice
10 g flour
Pinch of salt

Beetroot infused Octopus, Squid ink Pasta, Beetroot Pearls, Herb oil Tuile

METHOD OF PREPARATION:

OCTOPUS

Remove the entrails, eyes and beak of the octopus and clean.

Pat the octopus dry and put it with the beetroot juice in an airtight container.

Make sure every part of the octopus is covered, store in the fridge.

Remove from the fridge after 24hr. Heat water circulator to 75 °C.

Dry the octopus and vacuum pack with olive oil, thyme, rosemary and sea salt.

Sous vide for 4-5hrs. Remove the octopus from the bag and discard the liquid. Gently rub off any loose skin parts, being careful not to tear off the suckers. Separate the tentacles and carefully pat each of them dry.

SQUID INK PASTA

Whisk eggs and squid ink together until uniformly coloured. Combine flours in the bowl and mix briefly to combine.

Make a well in the centre of the dry ingredients and pour in egg mixture. Mix on a low speed until combined. Adjust with water to form a smooth dough.

Cover and refrigerate for one hour to rest.

Cut the dough in quarters. Roll out using a rolling pin into a rectangular shape the width of the pasta machine. Feed the dough through the pasta machine rollers - 2 mm thick.

Lightly flour rolled strip of dough. Feed the rolled piece of dough through the spaghetti attachment of the pasta machine.

Cook in a pot of boiling salted water for

about 2-3 minutes or until al dente. Toss in rapeseed oil.

HERB OIL TUILE

Mix all the ingredients together in a bowl. Heat a nonstick pan.

Pour on one tablespoon of the tuile mix in the pan.

Cook on low heat until all the bubbles are gone, and a crisp tuile remains.

Remove from the pan and drain on paper towel.

BEETROOT PEARLS

Whisk in the calcium chloride to the water until dissolved.

Keep chilled and allow to rest.

Whisk in the sodium alginate to the beetroot juice.

Once blended drop the mixture into the calcium bath in droplets of desired size.

Strain and rinse the pearls.

PRESENTATION

Place the squid ink spaghetti in the centre of the plate.

Sear the octopus in hot oil for a few seconds to create a crispy outer layer.

Arrange the octopus on top of the spaghetti.

Garnish with the beetroot pearls and herb oil tuile.



Eamonn Hoult

is a professional chef with over 35 years' experience. As part of the GMIT team since 2006 he completed his studies to an MSc. in Culinary Innovation and Food Product Development in 2010 and subsequently commenced lecturing in 2015. In 2016 he had his research article published in the GMIT Research E-Journal. Eamonn has been a member of the judging panel for Blas na Eireann since 2018 and is currently completing post graduate studies in teaching and learning.



Galway International Hotel School
Dept of Culinary Arts, Dublin Road, Galway
Eamonn Hoult



Preparation: 2h 30 min 4 portions
Cooking: 30 min

IRELAND

INGREDIENTS:

Octopus
500 g octopus tentacles cleaned and prepared
100g chorizo cut into 1.5cm dice

Pickled Heirloom Carrots
2 heirloom carrots
100 ml of distilled malt vinegar
100 ml water
75 g caster sugar
2.5 g caraway seeds
2.5 g mustard seeds
¼ orange peel

Tossed Baby Carrots Slivers
4 baby carrots peeled and cut into thin strips on mandolin
Sea salt
Rapeseed oil

Saffron gel
1 g saffron chopped finely
75 ml fish stock
100 ml mayonnaise
Modified starch to thicken



Galway International Hotel School
Dept of Culinary Arts, Dublin Road, Galway
Johanna Coyne

Octopus, Chorizo, Pickled Heirloom Carrots, Saffron Gel

METHOD OF PREPARATION:

OCTOPUS

Freeze the octopus tentacles in a sealed vacuum bag to tenderise.
Place in a water bath at 95 °C for 1 hour and 20 minutes.
Cool in an ice bath to prevent any further cooking.

HEIRLOOM CARROTS

Peel the heirloom carrots and cut into 1cm thick slices diagonally.
Blanch and refresh until just tender.
Place all the pickle ingredients in another pan and bring to the boil, cooking until the sugar has dissolved.
Allow the pickle to cool, vacuum pack the carrots with the pickle.

SAFFRON GEL

Place saffron into the fish stock and reduce by ½.

Allow to cool, once cold add modified starch to thicken to a gel.
Place saffron mix into a blender and process until very smooth.
Add the mayonnaise into the blender and combine together.

PRESENTATION

Heat a non-stick frying pan over a medium heat and add the chorizo.
Cook until the oil starts to seep out of the chorizo, then add the octopus pieces and fry until crisp and golden on both sides.
Slice the baby carrots thinly on a mandolin. Season with olive oil and a little salt.
Arrange the octopus around the plate and pipe dots of the saffron gel.
Add the pickled heirloom carrot, chorizo dice, baby carrot slices.
Garnish with watercress leaves and a drizzle of the chorizo oil from the pan.



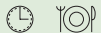
Johanna Coyne



is from Renvyle, Connemara in Co. Galway and is studying Culinary and Gastronomic Sciences in GMT. She has worked in both Renvyle House Hotel and Knockranney House Hotel. Her childhood stimulated her interest in food. She grew up beside the sea on a farm where food was grown, caught and made into waste free meals. Food is very much her passion and she loves the way there is always something new to learn.



Preparation: 20 min
Cooking: 15 min



IRELAND

INGREDIENTS:

- 1 kg cooked octopus
- 300 g kohlrabi peeled
- 150 g watercress/rocket salad leaves
- ¼ pomegranate de seeded
- 75 g candied pecans
- 120 g sugar
- 50 ml rapeseed oil
- Juice and zest of ½ lime
- 100 ml sheep's yoghurt (Velvet cloud)
- 10 g Dijon mustard
- 10 g heather honey
- 10 g finely chopped chives

Warm Octopus, Kohlrabi, Pomegranate Salad with Velvet Cloud Sheep's Yoghurt dressing

METHOD OF PREPARATION:

OCTOPUS

Lightly steam the cooked octopus and slice into even pieces 5mm thick.

KOHLRABI SALAD

Cut the peeled kohlrabi into fine strips. Toss in the lime juice.

Add the washed watercress, pecans and the pomegranate to the kohlrabi. Combine and drizzle with the rapeseed oil.

CARAMELISED PECANS

Heat a deep-fat fryer to 180 °C.

Dissolve the sugar in 120ml of water in a saucepan over a low heat and then bring to the boil.

Add the pecans and boil until the water turns to syrup and reaches 110 °C.

Remove the nuts with a slotted spoon from the syrup and place in the fryer for 1-2 minutes or until golden brown.

Remove the caramelised pecans, place them on baking parchment and salt lightly.

SHEEP YOGHURT DRESSING

Make the dressing by combining the yoghurt, mustard and the lime zest.

PRESENTATION

Place the kohlrabi salad in the centre of the plate. Arrange the octopus overlapping on top. Drizzle the plate with the dressing.



Sadie Davoren

trained as a chef and worked in restaurants and hotels in Ireland and abroad while furthering her education. She has completed a L9 Postgraduate in Learning, Teaching and Assessment, and an MA in Culinary Arts Management. Working as a culinary arts Lecturer not only gives the opportunity to pass on skills and knowledge but also allows Sadie to inspire and encourage students to compete and reach their potential.



Galway International Hotel School
Dept of Culinary Arts, Dublin Road, Galway
Sadie Davoren



Preparation: 30 min 4 portions
Cooking: 1 h

IRELAND

INGREDIENTS:

Lemon Sabayón

100 ml cream
4 egg yolks
1 lemon juice and zest
Salt
Freshly ground black pepper

Octopus

4 octopus tentacles
3-4 bay leaves
10 peppercorns
1 carrot (sliced)
1 small onion roughly chopped
1 tbsp sherry vinegar
3 sprigs fresh thyme
Salt

Black olive sponge

1 whole egg
1 egg yolk
10 g sugar
Pinch of salt
8 black olives
10 g oil
20 g milk
30 g flour



Sage Restaurant

10 High street, Westport, Co Mayo

Shteryo Yurukov

Octopus, Lemon Sabayon, Black olive sponge, Smoked Dozio's cheese

Dozio's soft cheese
100 g of dozio's soft cheese
1 onion - outer skins
20 g Brown rice
2 sprigs of thyme
1 orange - reserve the peel

METHOD OF PREPARATION:

LEMON SABAYON

Whisk cream until soft peak form.

Whisk the yolks and lemon juice in a bowl over a bain marie (pan of gently simmering water) until the mixture thickens and doubles in volume.

Remove from the heat and fold in the whipped cream. Taste and season.



OCTOPUS

Put 1.5 litre's of water and add the rest of the ingredients into a large pot.

Once boiling, add the octopus and simmer for 20-25 minutes until tender.

Remove from the heat.

Put on the chargrill for 1 minute to reheat on both sides before serving.

BLACK OLIVE SPONGE

Mix egg, egg yolk, sugar and salt in a bowl.

Put milk, oil and olives in a jug and blend it with hand blender, then sieve. Add the milk to the egg mix and then add sifted flour and whisk to homogenise. Sieve the mix through a chinois. Pour into a siphon and load with one cartridge. Refrigerate for 2 hours.

Poke 3-4 holes around the side of paper coffee cup and then spray it with oil. Hold the siphon upside down fill one third of the cup. Cook in microwave for 35-40 sec and let it cool for another 40 sec before removing from the cup.

Shteryo Yurukov

is from Bulgaria. He has been living and working in Ireland for the last 19 years. He completed a Bachelor of Arts Culinary Arts in GMIT Galway. He opened his own restaurant Sage in Westport 6 years ago. Sage is a fine dining restaurant serving a blend of foraged and locally sourced food. Shteryo brings a precise technique and sensibility to his dishes resulting in brilliant eating food that is slightly crazy yet utterly lovable.

SMOKED DOZIO'S CHEESE

Place the orange and onion peels, rice and thyme on a layer of tin foil in a wok. Cover with another layer tin foil.

Place the cheese on top of the tin foil then cover the wok with a lid or foil.

Gently heat the wok on the stove allow the peelings etc to smoulder and place in the oven to smoke the cheese for 10 min.

PRESENTATION

Spoon the sabayon on to a warm plate.

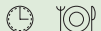
Arrange the hot octopus in the centre.

Tear pieces off the sponge and place around the octopus.

Place cheese in front of the octopus.

Garnish: trout caviar, nasturtium leaf and a lime gel.





Cooking: 50 min 4 portions

SPAIN

INGREDIENTS:

1kg whole octopus
1 onion
6 L water
Coarse salt
Olive oil
Spicy or sweet paprika

Octopus Galician Style

METHOD OF PREPARATION:

Bring water and onion to the boil in a large pot.

Holding the octopus by the head, dip the arms and tentacles into the boiling water three times.

Return the octopus to the boiling water and simmer for approximately 25 minutes, skewer with a toothpick to check the texture (the octopus must be firm, neither tough nor tender).

Leave the octopus once cooked to cool in the cooking liquid for fifteen minutes.

Remove the octopus from the pot and cut the octopus in to medium sized slices.

PRESENTATION

Present the sliced octopus on a plate, preferably made of wood.

Sprinkle with olive oil, paprika and coarse salt.



Rosa de los vientos, S.L.

Puerto Pesquero, Marín, Pontevedra

Mercedes González Malvido

Mercedes González Malvido

along with her husband is the owner of the company "Rosa de los vientos" which imports/exports Galician octopus. She was born on the island of Ons where the locals are masters at preparing octopus. Mercedes was the chef at her company's stand at Bueu Octopus Festival. She prepared the classic recipe of octopus "Polbo á feira" (Octopus Galician Style).





Preparation: 10 min 4 portions
Cooking: 70 min

PORTUGAL

INGREDIENTS:

- 1 kg whole octopus
- 500 g baby potatoes
- 5 garlic cloves (peeled)
- 1 bay leaves
- Flat leaf parsley
- Salt
- 250 ml olive oil



Lobo Mau

Viana do Castelo, Portugal
Carlos Lopes Maciel

Polvo à lagareiro (Octopus Portuguese style)

METHOD OF PREPARATION:

BABY POTATOES

Preheat the oven to 160 °C. Wash the potatoes well.

Put them in a baking dish, with plenty of coarse salt, cover with aluminum foil and bake for about 50 minutes until soft.

Once cooked remove from the oven.

OCTOPUS

Bring a large pot of water to the boil, add the octopus, cook for 30 minutes approximately. Skewer a tentacle to check that the texture is firm but not tough.

Remove the octopus from heat and allow to cool in the cooking liquor.

After 15 minutes remove the octopus.

Separate the head from the tentacles.

Add the octopus tentacles to the potatoes, season with some coarse salt. Add the garlic cloves, parsley leaves, bay leaves, and cover with the olive oil.

Increase the temperature of the oven to 210°C, roast for 20 minutes until golden brown.

PRESENTATION

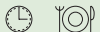
Serve in the baking dish to retain heat.



Carlos Lopes Maciel

owned the restaurant "Lobo Mau" in Viana do Castelo. Then he worked as a chef in several restaurants in England. He cooked the classic Portuguese octopus dish "Polvo à lagareiro".





Preparation: 2 h 4 portions

PORTUGAL

INGREDIENTS:

2 kg frozen octopus tentacles
500 ml olive oil
5 rosemary stems
5 cloves of garlic
4 bay leaves
200 g onions
500 g ginger chopped
20 g butter
1 L red wine
300 g black grapes halved
2 heads pak choi
1,5 kg washed potatoes
Salt
Butter
Herb oil

Confit Octopus

METHOD OF PREPARATION:

OCTOPUS

Defrost the octopus. Wash and place it on an oven dish. Pour olive oil over the octopus, add half of the rosemary, two smashed cloves of garlic, chopped onion and bay leaves. Cover with foil and bake in the oven at 160°C about 2 hours.

PAK CHOI

In a pan, gently fry the ginger in butter until lightly golden.

Add the wine and bring to a gentle boil.

Blanch and fresh the grapes and skin.

Cut the pak choi in half and poach for service, drain.

POTATOES

Heat a pan, add 1 tblsp of olive oil and gently fry 3 cloves of chopped garlic.

Cut the potatoes into chunks (with the skin on) and place in a deep tray.

Season with salt, bay leaves and rosemary and pour on the garlic olive oil.

Bake in the oven for 30 minutes, drain.

PRESENTATION

Place the potatoes in the centre of the plate. Arrange the octopus and pak choi.

Garnish with the black grapes and drizzle with herb oil.

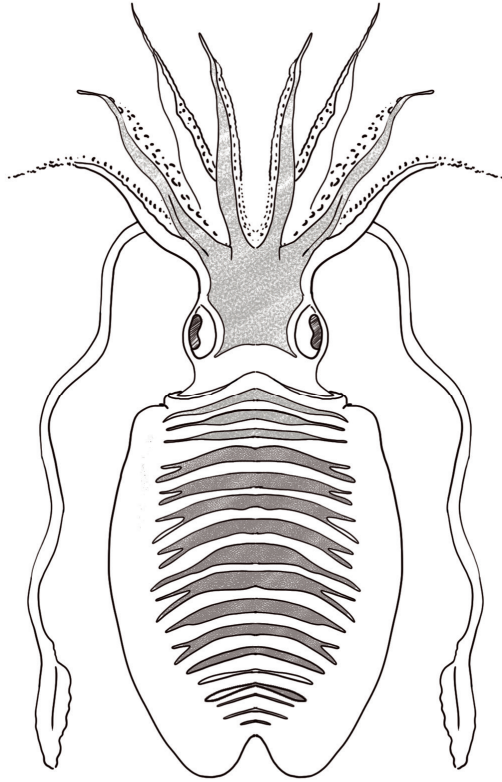


Nuno Batista

Dinossauro restaurant is a new and cozy space which provides an excellent gastronomic experience showcasing the flavour of the region. Chef Nuno Batista combines traditional Portuguese flavours with innovative preparation and presentation skills.



Dinossauro restaurant
Estrada Municipal 247-1 n° 15, Lourinhã
Nuno Batista



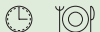
Cuttlefish

There are around 100 species of cuttlefish but the only one which is commercially important in Europe is the European common cuttlefish *Sepia officinalis*. It is fished in the North Atlantic, especially in the English Channel, and in the Mediterranean Sea.

Similar to squids, cuttlefishes also have an internal shell called the cuttlebone, although the appearance and texture is very different (squid pens are flexible and semi-transparent, formed mainly from chitin whereas cuttlebones are white-coloured and brittle, composed mainly of aragonite). Cuttlebones are sold for use by caged birds to help keep their beaks trimmed, and as a rich source of calcium.

Cuttlefishes, like octopuses and squids, produce ink as a defense mechanism, helping the animal escape from predators. The ink is mainly composed of melanin and has been used in art, medicine, cosmetics and cookery. In cookery, cephalopod ink is mainly used as a dark food colourant/flavouring in pasta, rice and sauces (and in ice-cream in Japan).

In Europe, cuttlefish consumption is highest in Italy and Spain but they are also important in French cuisine and in Portugal.



Preparation: 20 min 4 portions
Cooking: 12 min

FRANCE

INGREDIENTS:

Cuttlefish
4 cuttlefish
600 g mashed potatoes
10 g chives
3 pickles
1 tsp strong mustard
lemon

Warm Vinaigrette
50 ml of olive oil
50 g of guanciale
50 g strong chorizo
Fresh coriander
50ml poultry stock
30ml lemon juice
Salt
Pepper

Grilled Cuttlefish, Mashed Potatoes and Warm Vinaigrette

METHOD OF PREPARATION:

Prepare and clean the cuttlefish.

Chop the chives.

Cut the pickle into brunoise.

Mix mustard, pickle and chives with the potatoes.

Zest the lemon and add to the mix.

Stuff the cuttlefish with the potato mix.

Grill the cuttlefish.

Slice the red onion.

Cut the chorizo and the pork cheek into lardons.

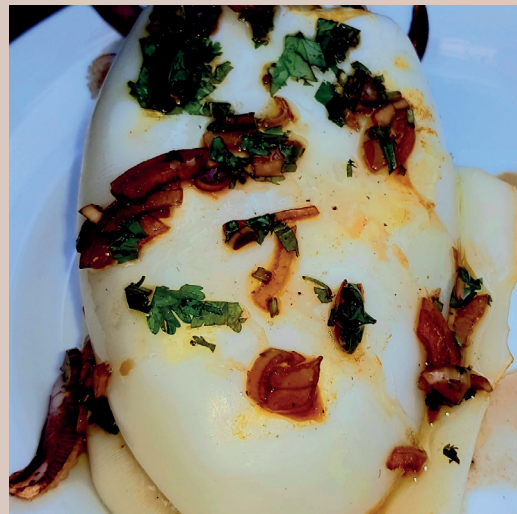
Sear gently in olive oil.

Deglaze with the chicken broth and lemon juice and allow to reduce to create an emulsion.

Add the chopped cilantro to the warm sauce.

PRESENTATION

Transfer the cuttlefish to a serving dish and coat with the warm vinaigrette.



Christophe Dovergne

is a lecturer at Avesnes Hotel School and a Culinary Consultant for a company called Cook Events. At his guest house located in the Avesnoise countryside he cooks seasonally using the fresh, local quality products. Co-founder of the 750g site and Culinary Globetrotter. His cuisine is both classical and simple, adding touches of world cuisine that he brought back from his travels. Christophe is an author and co-author of several books with more than 300,000 books sold.

Photo credits: Ben Yuster - Tel Aviv - February 2016

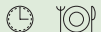
Il était une Ferme

1 rue verte 59620 Aulnoye-Aymeries
Christophe Dovergne





SPAIN



Preparation: 12 h 4 portions
Cooking: 30 min

INGREDIENTS:

Cuttlefish

1 cuttlefish (1 kg)
1 small bag of cuttlefish ink
1 large onion
1 Bell red pepper
2 cloves of garlic crushed
Parsley
Olive Oil
Coarse Salt
Paprika
100 ml Water

Rice

200 g of white short grain rice
600 ml of water

Cuttlefish in its Own Ink with White Rice

METHOD OF PREPARATION:

CUTTLEFISH

Chop the onion and the red pepper.

Crush the garlic cloves, the parsley and a pinch of salt in a mortar.

Preheat some olive oil in a pan, add the chopped onion and the pepper, sauté over low heat for 2 minutes.

Add the garlic, parsley, olive oil and salt and sauté for 1 minute.

Clean and cut the cuttlefish into even size pieces.

Add the cuttlefish to the sautéed vegetables and simmer for 10 minutes.

Add the paprika and water, mix well and simmer for 40 minutes until it is tender.

Dilute the cuttlefish ink with a tablespoon of water and stir in to distribute the ink through the sauce. Simmer for 2 minutes. Correct seasoning.

RICE

Bring water to the boil add salt to season.

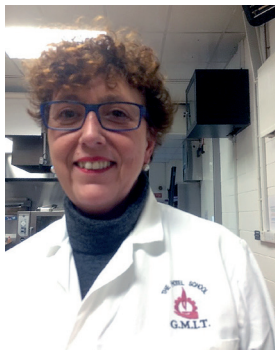
Add the rice and stir.

Simmer for 20 minutes, drain excess water, allow to rest for 5 minutes.

PRESENTATION

Place the white rice into a mould and place on the plate, add the cuttlefish to the side.

Pour a little of the sauce over the cuttlefish, sprinkle with chopped parsley.



Espedaga Catering and Kitchen Services
Rúa Santander nº 3 A, Vigo, Pontevedra
Esperanza Núñez Rodríguez

Esperanza Núñez Rodríguez

owns the company "Espedaga Catering and Kitchen Services", that supplies typical Galician dishes for tourists in the Bueu area. She participates also in the publication of several recipe books. She cooked another classic of Galician gastronomy "Chocos na súa tinta". This is a strange dish for the British people because of its black colour however once the people try it they find it delicious.



Preparation: 15 min 4 portions
Cooking: 6 min

SPAIN

INGREDIENTS:

Cuttlefish

1 kg of cuttlefish (pre-prepared)
1 ½ garlic cloves
Parsley leaves
2 tsp of lemon juice
1 tsp vinegar
50 ml olive oil
Salt

Garlic Mayonnaise

1 egg
1 tsp of lemon juice
½ garlic clove
Pinch of salt
125 ml of olive oil

Grilled Cuttlefish with Garlic Mayonnaise

METHOD OF PREPARATION:

CUTTLEFISH

Wash and dry the cuttlefish and cut it into bite size pieces.

In a mortar combine the garlic, parsley and a handful of salt to form a paste. Add the lemon juice and vinegar.

Preheat a griddle and add a few drops of olive oil. When hot add the cuttlefish pieces, stir well to release the water.

Cook for 2 minutes and remove the cuttlefish from the heat. Clean and dry the griddle thoroughly.

Preheat the griddle again, cook the cuttlefish for another 2 minutes.

Add the prepared paste and stir. Cook for a further two more minutes and remove from the heat.

GARLIC MAYONNAISE

Place the egg, garlic, lemon juice and a pinch of salt into a food processor and blend thoroughly.

Add the olive oil slowly to the mixture in a very slow thin stream, blending constantly until mayonnaise is thick, about 4 minutes (garlic mayonnaise will be lighter in colour).

PRESENTATION

Serve the cuttlefish on a plate accompanied by the garlic mayonnaise.



Jorge Romón

Project manager of ARVI, is also an amateur chef. He participates in the writing of several promotional fish cookery books. He prepared this recipe that is very typical from the land of his parents, Valladolid.

ARVI

Puerto Pesquero, Vigo, Pontevedra

Jorge Romón





Preparation: 30 min 4 portions
Cooking: 1h 30 min

FRANCE

INGREDIENTS:

1 kg cuttlefish
1 kg white onions
150 g yellow carrots
150 g purple carrots
100 g red onions
100 g butter
100 ml white wine
1L fish stock
Salt and black pepper
Sugar
½ bunch chervil



Lycee Hotelier Du Parc De La Francophonie
Av. Des Minimes Pb 3020 17030, La Rochelle. Cedex 1
Mr Jean Fevrier

Cuttlefish Stew

METHOD OF PREPARATION:

Clean the cuttlefish and cut in 3 x 5 cm rectangles.

Peel and wash the vegetables. Chop the white onions, cut the red onion into wedges. Cut the carrots slantwise.

Sweat the white onion in melted butter for 2-3 minutes.

Add the cuttlefish and sweat for 2 minutes.

Add the white wine, reduce by a half.

Add the fish stock and simmer for about 1hr 30 minutes. The cuttlefish must be tender.

Remove the cuttlefish and reduce the stock. Add salt and pepper if necessary.

Glaze the carrots with a little water, salt, pepper, sugar and about 30 g of butter.

Glaze the red onion with the remaining butter, sugar and season.

PRESENTATION

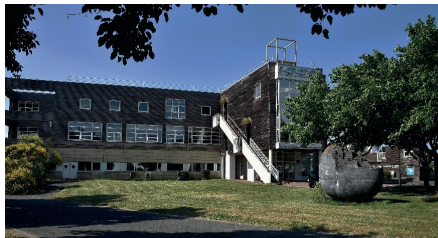
Place the onions and the cuttlefish in the bottom.

Arrange the glazed carrots and red onion on top.

Decorate with chervil.

The dish may be served with steamed potatoes.

Inspired from a culinary book of regional dishes written by Austin De Croze in 1928.



La Rochelle Catering School

Opened in September 1986 with 209 students, La Rochelle Catering school is now a public hotel school providing hotel and restaurant training to approximately 800 students. The school provides an ambitious and rigorous hospitality training with an international orientation. The training offered ranges from Vocational Training Certificate to two-year advanced technical training courses. The school also offers a one-year specialist course in restaurant pastry, wine waiting and bar.



Preparation: 30 min 4 portions
Cooking: 30 min

IRELAND

INGREDIENTS:

Cuttlefish

1 medium sized cuttlefish
Corn flour (to coat tentacles)

Pickling /Seaweed

80 ml apple cider vinegar
250 ml water
10 g salt
2 cloves garlic (crushed)
4 star anise
2 bay leaves
6 cloves
10 black peppercorns
50 g seaweed of choice, dillisk, sea spaghetti and sugar kelp

Caramelised Onion & Miso Sauce

500 g white onions (diced)
50 g white miso
1g xanthan gum
50 ml rapeseed oil
Salt to taste

Charred Shallots

2 small shallots

Garnish

Sea herbs such as samphire, pepper dulse, sea spinach, scurvy grass, sea purslane or sea truffle

Poached Cuttlefish, Crispy Tentacles, Caramelised Onion and Miso Sauce, Lightly Pickled Seaweed, Charred Shallot Petals, Sea Herbs

METHOD OF PREPARATION:

CUTTLEFISH

Separate the head from the body. Clean out and discard the innards and bone.

Using a knife separate the tentacles from the rest of the head and then separate the tentacles individually.

To prepare the body peel off the outer skin. Make a slice along the side of the body so that it can be flattened to a single sheet.

Square off the sheet and cut into strips approximately 3 cm thick. Score the strips in a diamond pattern. Cut into 3 cm by 3 cm squares and set aside.

Heat oil to 180 °C. Coat the tentacles in seasoned corn flour and deep fry until crisp and golden for 20-30 seconds.

Bring a pot of well-seasoned water to the boil. Add the scored cuttlefish and cook for approximately 30 seconds, just enough to produce the crisscross pattern and lightly cook the cuttlefish.

PICKLED SEAWEED

Add all the pickle ingredients into a pot and bring to a boil. Simmer for 10 minutes to extract the flavour from the aromatics.

Place the fresh seaweed into a small bowl.

While the pickle is still hot, strain it through a sieve onto the fresh seaweed.

Allow the seaweed to marinate in the pickle.

CARAMELISED ONION AND MISO SAUCE

Heat oil in frying pan, add the onions and pinch of salt.

Fry on medium-high heat until caramelised.

Blend with the miso and xanthan gum until very smooth. Season to taste. Pass through a fine sieve and set aside.

SHALLOTS

Halve the shallots with the skin on, place flat-side down on a hot dry frying pan and cook the shallots for 15 minutes until soft.

Cool slightly, peel off the blackened residue

from the shallot and separate into petals. Set aside.

PRESENTATION

Splash the sauce on to the plate. Place pieces of the pickled seaweed on top of the centre of the splash.

Arrange the pieces of cuttlefish and crispy tentacles on top of this.

Arrange the shallot petals and sea herbs around in an attractive manner.



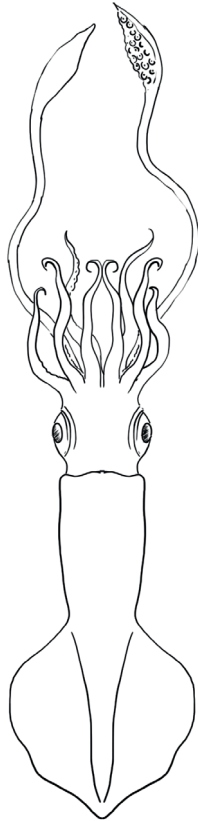
Lighthouse Café
Abbegate Street, Galway City
Patrick Philips

Patrick Philips



completed his culinary training in the Galway International Hotel School. He has competed in several culinary competitions and was awarded IFEX Student Culinarian of the year 2014. He has worked in the two Michelin star restaurants, Aniar and Loam in Galway city. He has also completed two Stages in London in the 2 Michelin star Hibiscus restaurant and the 1 michelin star Pied à Terre restaurant.

Squid



Squid fisheries provide around 80% of the total cephalopod landings worldwide. From the nearly 300 squid species currently described, around 30–40 species support important commercial fisheries.

Squid also have beaks, plus another hard structure located dorsally inside their mantle: an internal shell, known as the gladius or pen (because of its shape).

The squid species most commonly fished in Europe are the long-finned squids (lolinids) (mainly *Loligo vulgaris*, *Loligo forbesii*, *Alloteuthis species*¹) and short-finned squids (ommatrephids) (*Todarodes sagittatus*, *Todaropsis eblanae* and *Illex coindetii*). Like other cephalopods, they are short-lived and grow very quickly. They typically complete their life cycle in 12–15 months.

There are two MSC-certified squid fisheries in the world, both located in the USA. A number of squid fisheries in Asia, North and South America are participating in Fisheries Improvement Projects.

In European cuisine, squid are commonly eaten as appetizers. Squid rings (*calamari*) are usually consumed grilled or covered in a thick batter, deep fried, and served with lemon. Like all cephalopods, they are low in fat and high in protein and rich in vitamin B12.

¹ Not all species of cephalopods are easily identifiable. There are at least two species of *Alloteuthis* present in the Atlantic Area but they are difficult to tell apart.



Preparation: 20 min 4 portions
Cooking: 20 min

IRELAND

INGREDIENTS:

Squid

750 g (medium-sized squid) cleaned and ink separated

60 ml soy sauce

30 ml vinegar

80 ml water

2 tbsp. cooking oil

5 cloves crushed garlic

1 large onion finely diced

2 medium sized tomatoes diced for concassé

Salt and pepper to taste

1 tsp. sugar

3 stems chive

Saffron Rice

30 g butter + 15g butter

30 g finely chopped onion

120 g long grain rice

240 ml chicken stock

¼ bay leaf

½ garlic clove

15 g butter

Garnish

Bunch micro leaves

80 g navet (thinly sliced and deep fried)

Squid Adobo, Saffron Rice

METHOD OF PREPARATION:

SQUID ADOBO

Heat a wok, add soy sauce, vinegar, and water and bring to the boil.

Cut the squid into 1 cm rings, add to the soy sauce mixture and simmer for 5 minutes.

Turn off the heat and remove the squid from the liquid. Set aside.

In a separate pan, heat oil and lightly sauté garlic, onions, and tomatoes.

Add in pre-cooked squid and simmer for approximately 5 minutes.

Add in the soya liquor to the ingredients in the pan. Bring to the boil and simmer for a further 2 minutes.

Add the ink, salt, ground black pepper, sugar and stir.

Transfer to four serving plates and serve.

Note: If you want a thicker sauce, remove the squid from the pan and let the sauce boil until enough liquid evaporates.

SAFFRON RICE

Melt 30g of butter in a saucepan. Add the onion, cook without colour. Add the washed rice and fry gently, stirring occasionally until the rice takes on a golden colour.

Add the boiling rice. Season and add the bay leaf and garlic. Bring to the boil, cover with buttered greaseproof paper and lid and cook in the oven at 190°C for 18-20 minutes.

Remove the bay leaf and garlic. Lightly fork in the 15g butter, correct seasoning and serve.

PRESENTATION

Place saffron rice in the centre of the plate. Top with squid.

Garnish with deep fried navet crisps, chives and micro leaves.

Inspired by:

<https://panlasangpinoy.com/adobong-pusit-recipe/>



Maridel Baguio

is completing a Higher Certificate in Arts in Culinary Studies at Cork Institute of Technology (GIT). She works in the Market Lane Restaurant in Cork city. Her family background is in the food business, so you could say it's in her blood. She is looking forward to developing her knowledge of food and progressing with her studies in GIT to degree level and beyond.



Cork Institute of Technology
Rossa Avenue, Bishopstown, Co. Cork
Maridel Baguio



Preparation: 45 min 4 portions
Cooking: 5 min

IRELAND

INGREDIENTS:

Squid and Mussels

2 Whole Squid
30 Mussels/clams

Tomato and Chilli Sauce

6 peeled plum tomatoes chopped
2 diced shallots
3 cloves of garlic crushed
2 red chillies
1 tbsp tomato purée
125 ml white wine
125 ml fish stock
1 tbsp chopped basil

Gnocchi

500 g mashed potato
225 g flour
1 egg
50 g parmesan cheese
Salt + Pepper
2g cayenne pepper



Kirwans Lane Restaurant
Kirwans Lane, Galway City
Mark Hopkins

Squid, Gnocchi, Clam and Mussel Stew in a Chilli and Tomato Sauce with Crispy Fried Squid Tentacles

METHOD OF PREPARATION:

SQUID

Clean and prepare the fresh squid.
Cut the tentacles just below the eyes.
Remove the wings from either side of the squid and remove the skin.
Cut the squid body into rings.

GNOCCHI

Bind all ingredients together, roll into 'snakes', cut into thumb sized pieces.
Drop into boiling salted water until they rise to top, cool in iced water.

TOMATO AND CHILLI SAUCE

Sauté shallots, garlic and chilli on a high heat until shallots are brown, deglaze pan with white wine and reduce by 2/3.

Add tomato purée, cook out for 2 minutes, add chopped tomatoes, fish stock and simmer for 20 minutes, add basil, blend adjust seasoning.

PRESENTATION

Heat olive oil in pan, add gnocchi until golden colour.
Add squid, mussels, clams, and a touch of white wine to create steam to open the shellfish and to prevent gnocchi sticking.

Once the shells open add the tomato and chilli sauce and toss.

Dip squid tentacles in paprika seasoned flour and deep fry for 30 seconds.

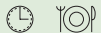
Serve the stew in a bowl garnished with the tentacles.



Mark Hopkins

trained in GMIT between 1997 and 1999. He has gained invaluable experience working with chefs from all over the world and is the Head chef of Kirwans Lane Seafood Restaurant. Kirwans Lane is in the heart of the medieval centre of Galway and offers modern Irish food prepared using quality fresh local produce. Their speciality is seasonal seafood.





Preparation: 24 h 4 portions
Cooking: 5 min

IRELAND

INGREDIENTS:

600 g onion
1 L water
10 g wakame
15 g salt
5 g sugar
6 g bonito flakes
1 lemon
500 g squid tube
200 ml chicken stock
200 g shitake mushrooms
Sea lettuce washed to garnish
2 chicken breast skin - roast and cut in strips

Squid, Shitake, Seaweed, Chicken skin Broth

METHOD OF PREPARATION:

BROTH

Combine the onion, water, salt, sugar, bonito flakes, lemon juice and seaweed.

Vacuum pack and sous vide for 24 hrs at 55 °C, strain.

SQUID

Prepare the squid and slice into 3mm thick strips.

Alternatively, layer the squid, freeze and slice on the slicer.

SHITAKI

Simmer the mushrooms in chicken stock, strain and dice.

PRESENTATION

Blanch the squid in boiling salted water.

Place in bowl with the shitake and the sea lettuce.

Add heated broth and sprinkle with chicken skin.



Ya Han Yang

travelled from Taichung, Taiwan to Ireland to complete a Higher Certificate in Culinary Arts in GMIT. While studying she gained invaluable work experience in both the pastry and hot kitchen in Ard Bia at Nunnos Pier. She is interested in fusion cuisine and breadmaking. Ya Han is enthusiastic about all things food related.



Galway International Hotel School
Dept of Culinary Arts, Dublin Road, Galway
Ya Han Yang



IRELAND



Preparation: 1 h 4 portions
Cooking: 15 s

INGREDIENTS:

1 Squid medium
4 Oysters
100 g Watercress
150 g chicken Skin
350 ml rapeseed Oil
2 g sea salt
Sea lettuce to garnish

Squid, Oyster, Watercress, Sea Lettuce and Chicken Skin

METHOD OF PREPARATION:

SQUID

Clean the squid and remove tentacles, open up the mantle flat. Dry and lightly cure with sea salt for 8 minutes. Rinse in cold water and dry.

Place one piece of squid on top of the other. Wrap in cling-film and freeze.

Remove cling film from squid and slice very thin on a slicing machine or a mandolin.

Cook squid in boiling salted water for 10 to 15 seconds. Drain.

CHICKEN SKIN

Place seasoned chicken skin onto one half of silicone paper in a frying pan and fold over to cover. Place a weight on top and place in a hot oven 180°C until crisp.

OYSTER AND WATERCRESS

Remove the oyster flesh and juice from the shell.

Place into a blender with blanched and refreshed watercress and blend well, adding rapeseed oil slowly to form an emulsion.

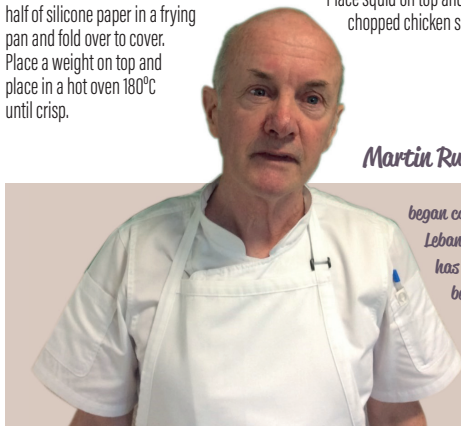
Season to taste. Place in a piping bag and refrigerate.

Clean the oyster shell well for service.

PRESENTATION

Pipe oyster and watercress emulsion the cleaned oyster shell.

Place squid on top and garnish with chopped chicken skin and sea lettuce.

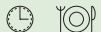


Martin Ruffley

began cooking in the Defence Forces in 1979, working his way through the partie system. He has served in the Lebanon and Bosnia. Since leaving the army he has cooked in Melbourne, Sydney, New York and Galway. He has completed a PhD in genetically modified foods from National University of Ireland, Galway. He has been a Culinary Arts Lecturer in GMIT since 2010. During which time, he has staged in 1, 2 and 3-star Michelin restaurant's in Helsinki, London and Norway respectively. Cooking and food are a way of life for Martin and he is always willing to learn.



Galway International Hotel School
Dept of Culinary Arts, Dublin Road, Galway
Martin Ruffley



Cooking: 45 min 4 portions

SPAIN

INGREDIENTS:

- 500 gr of Flying squid in rings
- 1.5 kg of potatoes
- 1 small onion
- 2 cloves of garlic
- 1 green pepper
- 2 carrots
- 80 g fresh peas
- 150 ml tomato passata
- 150 ml white wine
- 500 ml fish stock
- ½ bay leaf
- 1 tsp sweet paprika
- 1 tsp of saffron or food coloring
- Olive oil
- Salt

Flying Squid Stew

METHOD OF PREPARATION:

Chop the onion, pepper and the garlic. Peel carrots and potatoes and cut the carrots into slices, cut the potatoes into large cubes.

Preheat a pan and add some olive oil fry the onion, pepper on medium-low heat, when the vegetables are tender add the garlic, fry for two minutes and add the passata, wine and the fish stock.

Cook for 5 minutes, on medium-high heat, stirring the sauce to combine the flavours.

Add the flying squid and the bay leaf, cook for 10 minutes.

Add the potatoes, carrots, peas, saffron, salt, and paprika, add extra fish stock if necessary, to cover all the ingredients.

Cook on medium-low heat until everything is tender.

PRESENTATION

Serve on a warm serving dish.



ARVI

Puerto Pesquero, Vigo, Pontevedra
Glen Gibb

Glen Gibb

was born in Scotland and has been a citizen of Vigo for 28 years. He became a Spanish food chef and a gastronomist because of his love of seafood and Galician cuisine. He prepared this dish that is typical from his neighborhood "Berbes" the old port of Vigo.





SPAIN



Preparation: 15 min 4 portions
Cooking: 1 h

INGREDIENTS:

400 g Flying squid
400 g spaghetti
80 g prawn tails
1 onion
1 green pepper
1 tomato concassé
400ml fish stock
Olive oil
Salt

Flying Squid Fideua

METHOD OF PREPARATION:

Chop the onion, green pepper and the squid in very small pieces.

In a paella pan add 10ml of olive oil. Sweat the onion and pepper over a medium heat for 10 minutes, add the tomato and cook for five minutes more.

Meanwhile, in a separate pan heat some olive oil, add the prawns, stirring continuously so they do not burn. Reserve prawns.

Add the squid to the paella pan, season and let it cook for 10-15 minutes.

Add the spaghetti and stir for one minute, cover with the fish stock, bring to the boil and simmer for 12 minutes.

Return the prawns to the spaghetti, ensure they are fully reheated.

During the cooking of the spaghetti, add more fish stock if the spaghetti is still tough, it must be dry but soft. Check the dish seasoning.

PRESENTATION:

Ladle the stew on a warm serving bowl, garnish with fresh herb.



Felipe Matilla Vicente

is the former chef of several restaurants in the area of Vigo and Cangas. Now he is planning to open his own restaurant in Cangas. He prepared this dish, one of his specialities, for the recipe book.



Restaurante La Comidilla
Rúa Palma 6, Vigo, Pontevedra
Felipe Matilla Vicente



Preparation: 50 min 4 portions
Cooking: 30 min

IRELAND

INGREDIENTS:

Stuffed Squid

1 medium onion, finely diced
1 medium fennel bulbs, finely diced
Salt and pepper
50 g chopped fennel herb
1 tsp ground fennel seed
4 fresh anchovy fillets
2 garlic cloves, minced
50 g pine nuts, lightly toasted
200 g baby spinach
25 g chopped parsley
1/2 lemon zest and Juice
150 g breadcrumbs
50 g grated parmesan cheese
6 cleaned medium squid, with tentacles
50 ml of rapeseed oil
2 tbsp chopped parsley, for garnish

Pickled Butternut Squash

150 ml fig vinegar
50 ml water
10 g yellow mustard seeds
3 g salt
Pinch madras curry powder
150 g finely diced butternut squash

Fennel and Spinach Stuffed Squid with Butternut Squash, Lemon Vinaigrette

METHOD OF PREPARATION:

STUFFED SQUID

Preheat frying pan with 10ml of rapeseed oil. Add onion, fennel, season with salt and pepper, cook until softened and lightly coloured. Add fennel herb, fennel seed, and garlic. Cook lightly to develop flavours.

Turn off heat add pine nuts, lemon zest, breadcrumbs, cheese, lightly chopped anchovies, baby spinach and parsley. Taste and adjust seasoning as required.

Preheat oven to 180 °C. Using a teaspoon, put some filling in each squid body, taking care not to overstuff secure with a cocktail stick. Score the flesh with a very sharp knife on each side to prevent bursting.

Season and seal all the squid (bodies and tentacles) in a hot pan until golden brown. Roast both the tentacles and

the squid bodies for 15 to 20 minutes, until squid bodies are puffed, sizzling and lightly browned and the tentacles tender.

PICKLED BUTTERNUT SQUASH

Combine all the ingredients except the squash in a pot and bring to the boil. Reduce the heat and simmer and cook for 2-3 minute to develop the flavours. Add the squash and simmer until tender. Allow to cool in the pickle.

BUTTERNUT SQUASH PUREE

Brown the butter in a sauté pan, add the thyme and the squash and sauté lightly over a low heat.

Place the sauté ingredients into thermomixer with the milk and cook at 70°C for 15minutes until tender. Blitz at high speed to create a smooth and luscious puree.

LEMON VINAIGRETTE

Combine all ingredients together for vinaigrette.

Place in a clean jar for service.

PRESENTATION

Place pancetta on a baking tray and grill at a high temperature until crisp and golden.

Place a quenelle of butternut squash puree in the centre of a large white plate.

Arrange the pickled squash in three bundles around the plate. Top each bundle with a squid tentacle a lemon segment and sprig of fennel.

Place the stuffed squid onto the puree decorate with the grilled pancetta. Dress the plate with vinaigrette.



Ellis Delaney

is from Claremorris in Co. Mayo. She is currently a third year student of the BA in Culinary and Gastronomic Science. She has worked in restaurants for the past 3 years. She is currently working in Gordons Bistro in Galway. She enjoys learning about different cuisines from around the world and recreating new dishes. In the future she hopes to further her studies and specialise in Food Safety.



Galway International Hotel School
Dept of Culinary Arts, Dublin Road, Galway
Ellis Delaney



Preparation: 45 min-1 h

4 portions

24h (if marinating)

Cooking: 20 min

PORTUGAL

INGREDIENTS:

Flying squid

2 (400 g) flying squid (can be replaced by squid)

100 g corn flour

6 cloves of garlic

30 g of coriander

2 lemons

Salt and pepper

Black Rice

100 g Carolino rice (can be replaced by basmati rice)

1 tsp Cuttlefish ink

1 small onion

2 cloves of garlic

20 ml olive oil

400ml vegetable stock

60 g butter

1 lemon (zest and juice)

Salt and pepper

Garnish

100 g samphire

Herb oil

Balsamic reduction



Savoy Palace

Funchal, Madeira island, Portugal

Carlos Gonçalves

Flying Squid, Black Rice and Samphire

METHOD OF PREPARATION:

FLYING SQUID

Wash the flying squids, remove eyes and the mouth, separate the tentacles, with a knife.

Cut the flying squid into strips. When cutting the strips, leave around 1 mm of the skin, to make it more tender while frying.

Season the tentacles and strips with chopped garlic and coriander, lemon juice, salt, pepper, preferably leaving it for 1 day to marinate in the fridge. Coat with corn flour and fry in very hot oil at 190 °C, for 30 seconds.



BLACK RICE

Chop the onion and garlic. Sweat in the olive oil.

Add the rice, frying slightly, then add the vegetable stock little by little, cook until the rice is soft.

Season with salt and pepper, add the cuttlefish ink, butter, lime zest and juice. Stir until it becomes creamy.

PRESENTATION

Place three flying squid strips overlapping on the plate.

Quenelle the black rice and garnish with samphire.

Finish the plate with three tentacles and a drizzle of the herb oil and balsamic reduction.



Carlos Gonçalves

is a 38 years old chef, with more than 18 years of experience.

He has worked consistently to develop his culinary skills. Nowadays, he is the Executive Chef of the Savoy Palace, in Funchal, Madeira island, Portugal, and is involved in the Legado project, aimed at pedagogy and gastronomic experimentation to rediscover local products.

Índice

88	Prefácio
92	Polvo
93	Polvo com infusão de Beterraba, Massa com tinta de Lula, Pérolas de Beterraba, Tuille de óleo de Ervas
94	Polvo, Chouriço, Cenouras Heirloom em Salmoura, Gel de Açafraão
95	Salada de Polvo Quente, Couve-rábano e Romãs temperada com Iogurte de Ovelha Velvet Cloud
96	Polvo, Sabayon de Limão, Pão de azeitonas pretas, Queijo Dozio Fumado
97	Polvo à Galega
98	Polvo à Lagareiro
99	Polvo Confitado
100	Chocos
101	Choco Grelhado, Puré de Batatas e Vinagrete Quente
102	Choco na sua Própria Tinta com Arroz Branco
103	Choco Grelhado com Maionese de Alho
104	Guisado de Choco
105	Choco Escalfado, Tentáculos Estaladiços, Molho de Cebola Caramelizada e Miso, Algas em Salmoura, Pétalas de Chalotas Queimadas, Ervas do Mar
106	Lula
107	Adobo de Lula, Arroz de Açafraão
108	Guisado de Lula, Nhoque, Amêijoas e Mexilhões em Molho de Pimenta e Tomate com Tentáculos de Lula Fritos e Estaladiços
109	Caldo de Lula, Cogumelos Shiitake, Algas, e Caldo de Pele de Frango
110	Lula, Ostras, Agrião, Alface-do-Mar e Pele de Frango
111	Guisado de Pota
112	Fideuá de Pota
113	Lula Recheada com Funcho e Espinafre com Abóbora Manteiga, Vinagreta de Limão
114	Pota, Arroz Preto e Funcho-marítimo

I. O papel dos cefalópodes na mudança das preferências alimentares

Constata-se com frequência que certos alimentos que são utilizados em algumas partes do mundo são pouco conhecidos e raramente utilizados como comida noutras partes do mundo, mesmo se disponível, possivelmente até em abundância. Por exemplo, os cefalópodes (polvos, lulas, chocos) são frequentemente encontrados na culinária no Sudeste Asiático e no Sul da Europa, mas raramente são comidos no Norte da Europa. Não existe a tradição de comer lulas na Escandinávia, apesar da abundância de várias espécies no Oceano Atlântico Norte e no Mar do Norte. Os pescadores apanham lulas como capturas acessórias e raramente chegam aos mercados locais, sendo normalmente exportadas.

Na Dinamarca, muitas pessoas tentam comer lula, choco e polvo quando viajam pelo sul, mas em casa só conhecem a lula na forma de argolas (calamares) amassadas e difíceis de mastigar como parte da cultura fast-food. Tanto o sabor como a textura deste produto desencorajaram muitos clientes.

Ao longo dos últimos anos, um grupo de chefs, cientistas e estudantes dinamarqueses tem vindo a colaborar para informar os consumidores dinamarqueses sobre a lula local (em particular a *Loligo forbesii*), preparando pratos que apelam ao paladar local. Combinando a ciência alimentar, a gastronomia e a ciência sensorial com perícia e inovação, desenvolvemos um programa de investigação multidisciplinar, uma abordagem de inovação culinária e um programa de comunicação e de consciencialização focada em crianças e profissionais do sector alimentar da Dinamarca, assim como o público do país em geral. Estas atividades partilham com o projeto

Ceph&Chefs - "Polvo, Lula, Choco, Chefs e Pescarias Sustentáveis" a paixão e a necessidade de informar o público acerca dos cefalópodes.

O programa de investigação dinamarqueses pretende dar a conhecer as diferentes partes da lula, incluindo o manto, os braços, os tentáculos, os músculos. Também estudámos a textura (sensação na boca) de maneira quantitativa no laboratório e a maneira como é afetada pelos processos de preparação. Testámos as preferências do consumidor, relativamente à textura, e encontramos processos de cozinhar o produto que apelam ao paladar dos dinamarqueses.

A abordagem de inovação culinária baseia-se numa colaboração próxima entre cientistas e chefs criativos que conduziu à criação de vários protótipos de produtos, tais como "lula puxada", barbatanas fumadas a seco, e "gelado" cremoso de lula. Alguns produtos enlatados foram explorados e uma pequena empresa dinamarquesa planeia lançar um produto de manto de lula enlatado baseado na lula apanhada nas águas do mar do norte.

Tal como o projeto Ceph&Chefs, promovemos a culinária de cefalópodes no contexto da alimentação sustentável e para estimular uma transição verde. Em primeiro lugar, os cefalópodes podem ser um substituto atraente para a carne, e para consumidores que têm interesse numa alimentação mais sustentável. Neste contexto, as populações cefalópodes podem desempenhar um papel importante – mas primeiro temos de questionar se a pesca de cefalópodes, na Europa por exemplo, é realmente sustentável. Esta questão é abordada na seguinte secção do Prefácio, em baixo. Em segundo lugar, do ponto de vista do chef, os cefalópodes têm um sabor umami, e pequenas quantidades podem ajudar a tornar uma dieta de vegetais mais deliciosa para flexitarianos.

Ole G. Mouritsen (ole.mouritsen@food.ku.dk) autor de
Polvos, Lulas e Chocos: Produtos do mar para Hoje e para o Futuro
Universidade de Copenhaga, , Taste for Life

II. A sustentabilidade das pescarias de cefalópodes

Estamos cada vez mais conscientes da importância de comprar alimentos produzidos de modo sustentável. Isto aplica-se tanto a alimentos de origem terrestre como marinhos. Estes últimos são mais misteriosos pois, ao contrário das terras cultivadas, que podemos ver com os nossos próprios olhos, o mundo subaquático é inacessível à maioria de nós. Para regular o equilíbrio delicado da quantidade, períodos e locais da pesca, bem como de quais os equipamentos de pesca que devem ser utilizados (e como), para que a pesca possa permanecer sustentável para as gerações futuras, ao mesmo tempo mantendo ecossistemas saudáveis, quem gere as pescas depende de aconselhamento científico.

As lulas, os polvos e os chocos são classificados como "marisco" porque são moluscos e não peixes: têm uma carapaça mas, ao contrário dos outros moluscos, a "carapaça" é interna e não externa. Em termos globais, a abundância de cefalópodes tem, em geral, aumentado ao longo das últimas décadas. Contudo, não é o caso de todas as espécies em todas as áreas de pesca, e têm ocorrido algumas quedas de mananciais de pesca. Na Europa, apesar de acreditarmos que os cefalópodes podem oferecer uma alternativa sustentável a outros recursos haliêuticos, é crucial que sejam implementados mecanismos de controlo para garantir que a pesca é sustentável.

Apesar das pescarias artesanais serem sujeitas a regulações, muitas pescarias de cefalópodes de grande escala não fazem parte do sistema de "quota de pesca" da União Europeia e, atualmente, não existem restrições para o número de cefalópodes apanhados. Apesar disso, os cientistas monitorizam o estado das populações de lulas, polvos e chocos apanhados na União Europeia. Por exemplo, o Conselho Internacional para a Exploração do Mar (o principal órgão consultivo para pescarias no Atlântico Nordeste)

tem um Grupo de Trabalho (ICES WGCEPH) que produz resumos anuais com informação acerca do estado e das tendências das populações de cefalópodes e das pescarias na área do Atlântico Europeu. Estes relatórios estão disponíveis ao público em <https://www.ices.dk/community/groups/Pages/WGCEPH.aspx> (neste site, selecione “visualizar relatório do WGCEPH mais recente”). Estes relatórios podem fornecer informações sobre as tendências das populações, desde que a etiqueta nos indique a espécie correta, assim como o local onde o exemplar foi apanhado. Isto pode parecer óbvio, mas as pescarias de cefalópodes na Europa frequentemente contêm mais do que uma espécie e, habitualmente, não são diferenciadas.

Para tomar as decisões “corretas” na compra de produtos do mar (por exemplo, relativamente à sustentabilidade dos mesmos), idealmente gostaríamos de saber se o recurso se encontra num estado saudável, se a pesca foi bem gerida, se foram evitadas práticas ilegais e se existe sobrepesca, e se as proteções especiais para os habitats vulneráveis e para as espécies protegidas foram cumpridas (por exemplo, evitando o emaranhamento de golfinhos no equipamento de pesca). Podemos consultar a informação disponível aos consumidores através da informação pública obrigatória nos produtos, outras etiquetas ecológicas voluntárias ou através do uso de guias do consumidor e sistemas de classificação – mas é verdade que esta informação nem sempre é fácil de encontrar e parte dela está escrita em linguagem técnica. Podemos verificar se as pescarias foram certificadas (como a pescaria de polvos nas Astúrias, Espanha) mas, acima de tudo, não devemos assumir que as pescarias são sustentáveis sem provas.

Os acontecimentos que ocorrem nas profundezas do oceano não são o único mistério. A maioria de nós não vê os produtos do mar a serem desembarcados, processados e empacotados. Habitualmente só os vemos quando chegam à loja onde os compramos ou ao nosso prato num restaurante. Durante esta viagem, a menos que esteja implementado um sistema de rastreabilidade, o produto pode ser mal identificado ou substituído

com produtos ilegais ou apanhados de maneira não sustentável. A pesca ilegal não é apenas uma questão ambiental, mas também de direitos dos trabalhadores.

Para sabermos de onde vieram realmente os produtos do mar que nós comemos, precisamos de etiquetas que registam a sua origem (onde foi apanhado), tal como os que são fornecidos pela União Europeia. Têm sido desenvolvidos muitos sistemas de rastreabilidade e de etiquetagem por organizações de pescadores, por exemplo, para demonstrar que os seus produtos são de regiões conhecidas pela alta qualidade dos seus produtos. Idealmente, as etiquetas ecológicas deverão indicar toda a cadeia de custódia, desde a embarcação até ao prato, garantindo que o produto é genuinamente o que está indicado na embalagem (ou no menu do restaurante) e proveniente de uma pesca sustentável.

Alguns exemplos de pescarias de cefalópodes certificadas pelo MSC (Marine Stewardship Council) incluem: Pesca de Polvo por Armadilhas nas Astúrias Ocidentais das Confrarias Artesanais, Pesca de Polvos da Austrália Ocidental, Lula Costeira do Nordeste dos E.U.A., Pesca por Rede de Arrasto da Lula do Norte e Pesca por Rede de Arrasto da Lula do Nordeste. Para conseguir uma etiqueta ecológica MSC, a pescaria tem de ser aprovada por uma auditoria independente que mostra que preenche certos requisitos: 1. Populações sustentáveis; 2. Minimizar o impacto ambiental; 3. Gestão eficaz das pescas (para mais informação, consulte <https://www.msc.org>). Algumas outras pescarias de polvos, lulas e chocos estão a participar em Projetos de Melhoramento das Pescarias (Fisheries Improvement Projects; FIPs), como por exemplo as pescarias de Polvo Mexicano do Yucatan, de Polvo do Sudoeste de Madagáscar e de Pota Jumbo do Peru (para mais informação, consulte: <https://fisheryprogress.org/directory>). Em geral, a sustentabilidade de uma pescaria tem de ser bem gerida de modo a proteger as espécies e o ambiente a longo-prazo.

Para além da utilização de etiquetas e de guias para nos ajudar a

decidir se uma determinada população é saudável (isto é, a pesca não está a remover demasiados animais da população), e se foi apanhada sem impactos negativos significativos na saúde ambiental (como, por exemplo, a danificação do leito marinho ou a captura de espécies protegidas), podemos também pensar noutros elementos que constituem escolhas sustentáveis. Podemos também tentar escolher espécies que são locais (o que pode ajudar a reduzir a pegada de carbono dos produtos que consumimos), apoiar a cooperativas de pescas / bancas de mercado / lojas locais que vendem pescado local e reduzir o desperdício comprando apenas o que precisamos. É importante evitar comprar pescado de origem desconhecida, pois podem ter sido frutos de pescarias não sustentáveis e/ou ilegais.

Em 2017, a INTERREG Atlantic Area fundou o projeto Ceph&Chefs (<https://www.cephsandchefs.com/>), com o objetivo de promover pescarias de lulas, chocos e polvos sustentáveis. Este Livro de Receitas é um dos produtos desse projeto

A equipa Ceph&Chefs
www.cephsandchefs.com

III. Receitas de cefalópodes

A criação deste livro de receitas facilita a partilha de receitas por parte de chefs no norte e no sul da Europa, com o intuito de promover o intercâmbio cultural e aumentar o uso de cefalópodes como produtos sustentáveis.

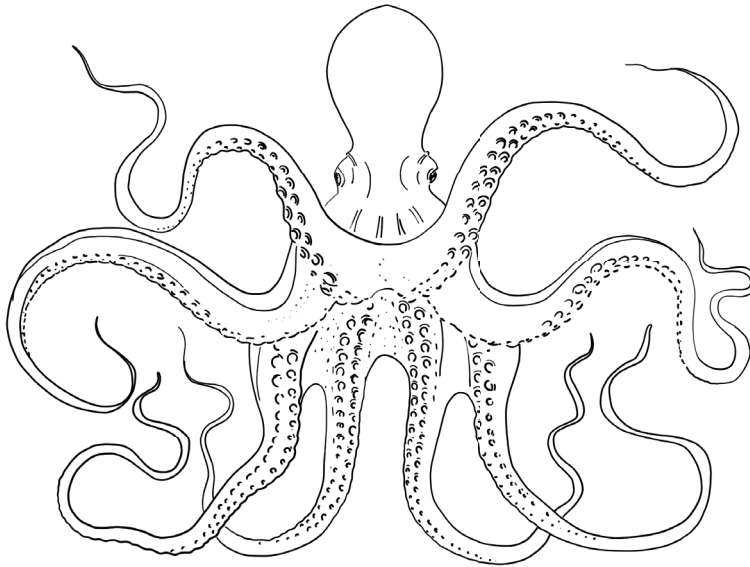
Estas receitas foram fornecidas por chefs oriundos de Espanha, Portugal, França e Irlanda, assim como de professores de Culinária e estudantes do Instituto de Tecnologia de Cork, do Instituto de Tecnologia de Galway Mayo e da Escola de Hotelaria do Parc de la Francophonie.

Uma variedade de receitas de Lulas, Chocos e Polvos foram selecionadas para o livro, de modo a refletir abordagens culinárias de Cefalópodes tradicionais e contemporâneas.

Pode consultar uma seleção mais ampla de receitas em
<https://www.cephsandchefs.com/tag/recipe/>

Anne O Leary (anne.oleary@gmit.ie) &
Sadie Davoren (sadie.davoren@gmit.ie)

Polvo



Existem cerca de 300 espécies de polvos em todo o mundo. Destas, apenas algumas são de importância comercial. Na área europeia do Atlântico, as espécies mais importantes para o consumo humano são o polvo comum (*Octopus vulgaris*) e o polvo cabeçudo (*Eledone cirrhosa*).

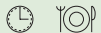
Pode distinguir o *Octopus vulgaris* e o *Eledone cirrhosa* pelos seus braços: *Octopus vulgaris* tem duas linhas de ventosas em cada braço, enquanto que a espécie *Eledone* só tem uma linha. O *Octopus vulgaris* também é maior e é normalmente vendido com o peso de 1 kg ou mais.

Tal como com os outros cefalópodes, os polvos têm um bico duro parecido com um bico de pássaro, rodeado pela base dos seus braços. O bico é normalmente utilizado para cortar as presas em pedaços suficientes para serem engolidos.

Os polvos têm uma vida curta de cerca de 1-2 anos: crescem depressa e alcançam a maturidade sexual em pouco tempo (com cerca de 1 kg para o *O. vulgaris* e 100-300g para o *Eledone moschata*). Reproduzem apenas uma vez e morrem pouco depois – alguns meses após o acasalamento no caso dos machos e após a eclosão dos ovos no caso das fêmeas.

A Pesca de Polvos com Armadilhas nas Astúrias Ocidentais das Confrarias Artesanais é a única pescaria de polvos certificada com a etiqueta ecológica do MSC na Europa. Várias outras pescarias de polvos, na América do Norte e do Sul, na Ásia e em África, estão a participar em Projetos de Melhoramento das Pescarias (FIPs), tentando melhorar a sua sustentabilidade.

Os polvos são ricos em proteína, têm baixo teor de gorduras e são uma excelente fonte de vitamina B12 e de selénio. Também são uma boa fonte de cálcio, cobre e vitamina B6.



Preparação 30 h 4 porções
Tempo de cozedura: 30 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

Polvo

1 polvo inteiro
80 ml de azeite
2 ramos de tomilho
1 ramo de alecrim
Pitada de sal marinho
600 g de beterraba liquidificada

Massa de Tinta de Lula

4 ovos grandes
1 colher de sopa de tinta de lula
500 g de farinha italiana
240 g de farinha de sêmola fina

Pérolas de beterraba

100 ml de sumo de beterraba
1 g de alginato de sódio
1 L de água fria
10 g de cloreto de cálcio

Tuille de óleo de ervas

80 g de água
30 g de óleo de ervas à sua escolha
10 g de farinha
Pitada de sal



Escola de Hotelaria Internacional de Galway
Dept. da Arte Culinária, Dublin Road, Galway
Eamonn Hoult

Polvo com infusão de Beterraba, Massa com tinta de Lula, Pérolas de Beterraba, Tuille de óleo de Ervas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

POLVO

Remover as entranhas, olhos e bico do polvo e limpar.

Seque o polvo com um pano e coloque-o juntamente com o sumo de beterraba num recipiente hermético.

Certifique-se de que todas as partes do polvo estão submergidas e guarde o recipiente no frigorífico.

Retire-o do frigorífico após 24 horas. Aqueça o circulador de água até 75 °C.

Seque o polvo e embale-o a vácuo com azeite, tomilho, alecrim e sal marinho.

Deixe em vácuo durante 4-5hrs. Retire o polvo do saco e descarte o líquido. Esfregue com gentileza para remover peles soltas, tendo cuidado para não arrancar as ventosas. Separe os tentáculos e seque-os cuidadosamente com um pano.

MASSA DE TINTA DE LULA

Bata os ovos e a tinta da lula juntos até obter uma cor uniforme. Combine as farinhas na taça e mexa para combiná-las.

Faça um poço no centro dos ingredientes secos e derrame a mistura de ovos para o interior. Mexa lentamente até que fiquem combinados. Ajuste com água para formar uma massa suave.

Cubra e meta no frigorífico durante uma hora.

Corte a massa em quartos. Amasse-os utilizando um rolo até ficarem numa forma retangular com a largura da máquina de massa. Introduza a massa nos cilindros da máquina de massa - 2 mm de espessura.

Coloque farinha numa tira de massa amassada ligeiramente. Introduza o pedaço de massa amassado no acessório de esparguete da máquina de massa.

Coza numa panela de água salgada a ferver durante 2-3 minutos, ou até ficar al dente. Acrescente óleo de colza.

TUILLE DE ÓLEO DE ERVAS

Misture todos os ingredientes numa taça. Aqueça uma panela antiaderente.

Derrame uma colher de sopa da mistura da tuille na panela.

Coza em lume brando até todas as bolhas desaparecerem e só restar uma tuille crocante.

Retire-a da panela e drene-a em papel de cozinha.

PÉROLAS DE BETERRABA

Bata o cloreto de cálcio em água até ficar dissolvido.

Guarde no frio e deixe repousar.

Bata o alginato de sódio no sumo de beterraba.

Uma vez misturado, verta a mistura para o banho de cálcio em gotas do tamanho pretendido.

Coe e enxague as pérolas.

APRESENTAÇÃO

Coloque o esparguete de tinta de lula no centro do prato.

Aloure o polvo em óleo quente durante alguns segundos para criar uma camada exterior crocante.

Componha o polvo em cima do esparguete.

Enfeite com as pérolas de beterraba e com a tuille de óleo de ervas.



Eamonn Hoult

É um chef profissional com mais de 35 anos de experiência. Como membro da equipa GMT (Instituto de Tecnologia Galway-Mayo) desde 2006, ele concluiu o seu Mestrado de Ciências em Inovação Culinária e Desenvolvimento de Produtos Alimentares em 2010 e, subsequentemente, começou a ensinar em 2015. Em 2016 o seu trabalho de investigação foi publicado no *Journal Eletrónico de Investigação* do GMT. Eamonn é membro do júri da *Bla na Eireann* desde 2018 e está atualmente a concluir os estudos de pós-graduação em ensino e aprendizagem.



Preparação: 2h 30 min 4 porções
Tempo de cozedura: 30 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

Polvo

500 g de tentáculos de polvo, limpos e preparados

100g de chouriço cortado em rodelas de 1,5cm

Cenouras Heirloom em Salmoura

2 cenouras Heirloom
100 ml de vinagre de malte destilado
100 ml de água

75 g de açúcar refinado
2,5 g de sementes de cominho
2,5 g de sementes de mostarda
¼ de casca de laranja

Cenouras Bebés Raladas Misturadas

4 cenouras bebés descascadas e raladas com auxílio de um ralador mandolim
Sal marinho
Óleo de colza

Gel de açafão

1 g de açafão picado
75 ml de caldo de peixe
100 ml de maionese
Amido modificado para espessar



Escola de Hotelaria Internacional de Galway
Dept. da Arte Culinária, Dublin Road, Galway
Johanna Coyne

Polvo, Chouriço, Cenouras Heirloom em Salmoura, Gel de Açafão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

POLVO

Congelar os tentáculos de polvo num saco selado a vácuo para amaciar.

Colocar num banho de água a 95 °C durante 1 hora e 20 minutos.

Arrefecer num banho de gelo para impedir cozedura posteriores.

HEIRLOOM CARROTS

Descasque as cenouras Heirloom e corte-as diagonalmente em fatias com 1 cm de espessura.

Branqueie e refresque até ficarem tenras.

Coloque todos os ingredientes da salmoura noutra panela e deixe ferver até que o açúcar se tenha dissolvido.

Deixe o caldo arrefecer e embale as cenouras a vácuo juntamente com o caldo.

GEL DE AÇAFÃO

Coloque o açafão no caldo de peixe e reduza para metade.

Deixe arrefecer. Quando estiver frio, adicione o amido modificado para espessar até ficar em gel.

Coloque a mistura de açafão num liquidificador até ficar muito cremosa.

Adicione a maionese no liquidificador e combine-a com a mistura.

APRESENTAÇÃO

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione o chouriço.

Coza até que o óleo comece a verter do diagonalmente e frite até ficarem dourados e crocantes em ambos os lados.

Rale as cenouras bebés num ralador mandolim. Tempere com azeite e um pouco de sal.

Disponha o polvo pelo prato e pontilhe com gel de açafão.

Adicione a cenoura Heirloom em salmoura, os bocados de chouriço e a cenoura bebé ralada.

Enfeite com folhas de agrião e com um salpico do óleo do chouriço.



Johanna Coyne

Oriunda de Renvyle, Connemara, em Co. Galway e está a estudar Ciências Gastronómicas e Culinárias no GMT. Trabalhou no House Hotel de Renvyle e no House Hotel de Knockraun. Interessou-se por comida na infância. Cresceu à beira-mar numa quinta onde a comida era cultivada, apurada e transformada em refeições sem desperdícios. A comida é a sua paixão e ela adora o facto de haver sempre algo novo para aprender.



Preparação: 20 min 4 porções
Tempo de cozedura: 15 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

1 kg de polvo cozido
300 g de couve-rábano descascada
150 g de folhas de salada de agrião/
rúcula
14 romãs descoraçoadas
75 g de nozes pecã cristalizadas
120 g de açúcar
50 ml de óleo de colza
Sumo e raspas de ½ lima
100 ml de iogurte de ovelha (Velvet
cloud)
10 g de mostarda de Dijon
10 g de mel de urze
10 g de cebolinhas picadas

Salada de Polvo Quente, Couve-rábano e Romãs temperada com Iogurte de Ovelha Velvet Cloud

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

POLVO

Cozinhe a vapor o polvo cozido e corte-o em pedaços iguais com 5mm de espessura.

SALADA DE COUVE-RÁBANO

Corte a couve-rábano descascada em tiras finas. Adicione o sumo de lima.

Adicione o agrião lavado, as nozes pecã e a romã. Misture e salpique com o óleo de colza.

NOZES PECÃ CARAMELIZADAS

Aqueça uma fritadeira a 180 °C.

Dissolva o açúcar em 120ml de água numa panela em lume brando e deixe ferver.

Adicione as nozes pecã e ferva até que a água se transforme em xarope e alcance os 110 °C.

Remova as nozes do xarope com uma escumadeira e coloque-as na fritadeira durante 1-2 minutos, ou até ficarem douradas.

Remova as nozes pecã caramelizadas, coloque-as em papel vegetal e deite um pouco de sal.

MOLHO DE IOGURTE DE OVELHA

Faça o molho combinando o iogurte, a mostarda e as raspas de lima.

APRESENTAÇÃO

Coloque a salada de couve-rábano no centro do prato. Disponha o polvo no topo. Salpique o prato com o molho.



Sadie Davoren

fez formação de chef e trabalhou em restaurantes e hotéis na Irlanda e no estrangeiro. Ela concluiu uma Pós-graduação 19 em Aprendizagem, Ensino e Avaliação, e tem um Mestrado de Ensino em Gestão da Arte Culinária. O seu trabalho como Professora da arte culinária não só lhe fornece a oportunidade para transmitir as suas competências e conhecimento, mas também lhe permite inspirar e encorajar os alunos a competirem e a alcançarem o seu potencial.



Escola de Hotelaria Internacional de Galway
Dept. da Arte Culinária, Dublin Road, Galway
Sadie Davoren



Preparação: 30 min 4 porções
Tempo de cozedura: 1 h

IRLANDA

INGREDIENTES:

Sabayon de Limão

100 ml de creme
4 gemas de ovos
Sumo e raspas de 1 limão
Sal
Pimenta preta recentemente moída

Polvo

4 tentáculos de polvo
3-4 folhas de louro
10 grãos de pimenta preta
1 cenoura (às fatias)
1 cebola pequena, picada
1 colher de sopa de vinagre de xerez
3 ramos de tomilho fresco
Sal

Pão de azeitona preta

1 ovo inteiro
1 gema de ovo
10 g de açúcar
Pitada de al
8 azeitonas pretas

Polvo, Sabayon de Limão, Pão de azeitonas pretas, Queijo Dozio Fumado

10 g de óleo
20 g de leite
30 g de farinha

Queijo macio Dozio

100 g de queijo macio Dozio
1 cebola – peles externas
20 g de arroz integral
2 ramos de tomilho
1 laranja – guarde a casca

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

LEMON SABAYON

Bata o creme até formar um pico suave.

Bata as gemas e o sumo de limão numa taça em banho maria até que a mistura se torne espessa e duplique de volume.

Remove-a do calor e junte o creme batido. Prove e tempere.



POLVO

Coloque 1,5 litros de água numa panela grande e adicione o resto dos ingredientes.

Quando estiver a ferver, adicione o polvo e deixe cozer em lume brando durante 20-25 minutos, até ficar tenro.

Remove-o do calor.

Coloque-o no grelhador durante 1 minuto para reaquecer ambos os lados antes de servir.

ESPONJA DE AZEITONA PRETA

Misture o ovo, a gema do ovo, o açúcar e o sal numa taça.

Misture o ovo, a gema do ovo, o açúcar e o sal numa taça.

Coloque o leite, o óleo e as azeitonas num pote e passe com a varinha mágica. Depois, coa. Adicione o leite à mistura de ovos e depois adicione a farinha peneirada e bata até ficar homogéneo. Coa a mistura através de um coador chinês. Verta para um sífo e carregue com um cartucho. Guarde no frigorífico durante 2 horas.

Faça 3-4 furos laterais num copo de café de papel e pulverize-o com óleo. Segure o sífo

Shteryo Yurukov

é da Bulgária. Ele vive e trabalha na Irlanda há 19 anos. Concluiu a Licenciatura de Arte em Arte Culinária no GMT de Galway. Abriu ao seu próprio restaurante, Sage, em Westport há 6 anos. Sage é um restaurante de gastronomia requintada que serve uma mistura de comida de fontes locais. Shteryo fornece uma sensibilidade e técnica precisa aos seus pratos, produzindo comida brilhante que é um pouco louca, mas completamente adorável.

de pernas para o ar e encha um terço do copo. Cozinhe no micro-ondas durante 35-40 segundos e deixe arrefecer durante mais 40 segundos antes de remover do copo.

QUEIJO DOZIO FUMADO

Coloque as cascas de laranja e de cebola, o arroz e o tomilho numa camada de folha de alumínio numa panela wok. Cubra com outra camada de folha de alumínio.

Coloque o queijo no topo da folha de alumínio e cubra o wok com uma tampa ou com uma folha de alumínio.

Aqueça suavemente o wok no fogão, permitindo que as cascas e o resto ardam sem chama e coloque no forno para fumar o queijo durante 10 minutos.

APRESENTAÇÃO

Coloque o sabayon num prato quente.

Disponha o polvo quente no centro.

Arranque pedaços à esponja e coloque-a em redor do polvo.

Coloque o queijo em frente do polvo.

Decoração: caviar de truta, folha de agrião e gel de lima.



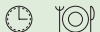
Restaurante Sage

10 High street, Westport, Co Mayo

Shteryo Yurukov



Tempo de cozedura: 50 min 4 porções



ESPAÑA

INGREDIENTES:

1kg de polvo inteiro
1 cebola
6 L de água
1 cebola
Sal grosso
Azeite
Paprica picante ou doce



Rosa de los vientos, S.L.
Puerto Pesquero, Marín, Pontevedra
Mercedes González Malvido

Polvo à Galega

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

Ferva a água e cebola numa panela grande. Segurando o polvo pela cabeça, mergulhe os braços e os tentáculos na água a ferver três vezes.

Volte a colocar o polvo na água a ferver e deixe cozer durante aproximadamente 25 minutos. Espete um palito para testar a textura (o polvo tem de estar firme, nem duro nem tenro).

Uma vez cozido, deixe o polvo a arrefecer no caldo durante quinze minutos.

Remova o polvo da panela e corte-o em fatias de tamanho médio.

APRESENTAÇÃO

Apresente o polvo cortado num prato, preferivelmente de madeira.

Salpique com azeite, paprica e sal grosso.



Mercedes González Malvido

juntamente com o seu marido, é dona da empresa "Rosa de los vientos", que exporta/importa polvo Galego. Ela nasceu na ilha de Ons, onde os locais são mestres na preparação do polvo. Mercedes era a chef na banca da sua empresa no Festival do Polvo de Bueu. Ela preparou a receita clássica de polvo "Polvo á feira" (Polvo à Galega).





Preparação: 10 min 4 porções

Tempo de cozedura: 70 min

PORTUGAL

INGREDIENTES:

- 1 kg de polvo inteiro
- 500 g de batatas bebés
- 5 dentes de alho (descascados)
- 1 folha de louro
- Salsa
- Sal
- 250 ml de azeite



Lobo Mau

Viana do Castelo, Portugal
Carlos Lopes Maciel

Polvo à Lagareiro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

BATATAS BEBÉS

Pré aqueça o forno até 160 °C. Lave bem as batatas.

Coloque-as numa assadeira com bastante sal grosso, cubra com folha de alumínio e deixe cozer durante cerca de 50 minutos até ficarem moles.

Uma vez cozidas, remova-as do forno.

POLVO

Deixe ferver uma panela de água grande, adicione o polvo, deixe cozer durante aproximadamente 30 minutos. Espete um tentáculo para verificar se a textura está firme, mas não dura.

Remova o polvo do calor e deixe arrefecer no caldo.

Após 15 minutos, remova o polvo.

Separe a cabeça dos tentáculos.

Adicione os tentáculos do polvo às batatas, tempere com um pouco de sal grosso.

Adicione os dentes de alho, a salsa, a folha de louro e cubra com o azeite.

Aumente a temperatura do forno até 210 °C, asse durante 20 minutos até ficar dourado.

PRESENTATION

Sirva na assadeira para reter o calor.



Carlos Lopes Maciel

foi dono do restaurante “Lobo Mau” em Viana do Castelo. Depois trabalho como chef em vários restaurantes em Inglaterra. Ele cozinhou o clássico prato de polvo Português, “Polvo à lagareiro”.





Preparação: 2 h 4 porções

PORTUGAL

INGREDIENTES:

2 kg de tentáculos de polvo congelados
500 ml de azeite
5 hastes de alecrim
5 dentes de alho
4 folhas de louro
200 g de cebolas
500 g de gengibre picado
20 g de manteiga
1 L de vinho tinto
300 g de uvas pretas cortadas ao meio
2 cabeças de pak choi
1,5 kg de batatas lavadas
Sal
Manteiga
Óleo de ervas

Polvo Confitado

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

POLVO

Descongele o polvo. Lave-o e coloque-o numa assadeira. Verta azeite em cima do polvo e adicione metade do alecrim, dois dentes de alho esmagados, as cebolas cortadas e as folhas de louro. Cubra com uma folha de alumínio e deixe cozer no forno a 160 °C durante cerca de 2 horas.

PAK CHOI

Numa panela, frite o gengibre com suavidade em manteiga até que fique ligeiramente dourado.

Adicione o vinho e deixe cozer suavemente.

Branqueie e refresque as uvas e a pele.

Corte o pak choi ao meio e sirva-os escalfados, drene.

BATATAS

Aqueça uma panela, adicione uma colher de sopa de azeite e frite suavemente 3 dentes de alho esmagados.

Corte as batatas em pedaços (com a pele) e coloque-as num tabuleiro fundo.

Tempere com sal, folhas de louro e alecrim e adicione o azeite com alho.

Coza no forno durante 30 minutos, drene.

APRESENTAÇÃO

Coloque as batatas no centro do prato. Disponha o polvo e o pak choi.

Enfeite com as uvas pretas e salpique com óleo de ervas.

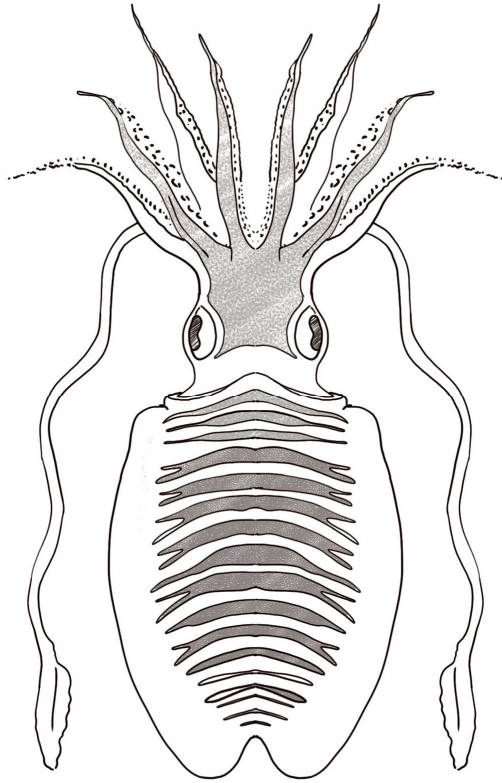


Nuno Batista

O restaurante Dinossauro é um local novo e confortável que fornece uma experiência gastronómica excelente, exibindo o sabor da região. O Chef Nuno Batista combina os sabores Portugueses tradicionais com capacidades de apresentação e de preparação inovadoras.



Restaurante Dinossauro
Estrada Municipal 247-1 n.º 15, Lourinhã
Nuno Batista



Chocos

Existem cerca de 100 espécies de choco, mas a única que tem importância comercial na Europa é o choco comum, *Sepia officinalis*. É pescado no Atlântico Norte, especialmente no Canal da Mancha, e no mar Mediterrâneo.

Tal como as lulas, os chocos também têm uma carapaça interna chamada de osso de choco, mas a aparência e a textura diferem bastante (o gládio das lulas é flexível e semitransparente, composto sobretudo de quitina, enquanto que o osso de choco é branco e quebradiço, composto sobretudo de aragonite). Os ossos de choco são vendidos para serem usados por pássaros engaiolados, para ajudá-los a manterem os seus bicos aparados, e como fonte rica de cálcio.

Os chocos, tal como os polvos e as lulas, produzem tinta como mecanismo de defesa, ajudando o animal a escapar a predadores. A tinta é sobretudo composta de melanina e tem sido utilizada em arte, medicina, cosmética e culinária. Na culinária, a tinta de cefalópode é sobretudo utilizada como corante alimentar escuro/aromatizante em massas, arroz e molhos (e, no Japão, em gelados).

Na Europa, o consumo de choco é mais elevado em Itália e em Espanha, mas também são importantes na cozinha francesa e portuguesa.



Preparação: 20 min 4 porções
Tempo de cozedura: 12 min

FRANÇA

INGREDIENTES:

Choco

4 chocos
600 g de puré de batatas
10 g de cebolinhas
3 pickles
1 colher de sopa de mostarda forte
Limão

Vinagrete Quente

50 ml de azeite
50 g de guanciale
50 g de chouriço forte
Coentros frescos
50ml de caldo de galinha
30ml de sumo de limão
Sal
Pimenta

Choco Grelhado, Puré de Batatas e Vinagrete Quente

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

Prepare e limpe o choco.
Corte as cebolinhas.
Corte os pickles à brunoise.
Misture a mostarda, os pickles e as cebolinhas com as batatas.
Raspe o limão e adicione as raspas à mistura.
Recheie o choco com a mistura de batatas.
Grelhe o choco.
Corte a cebola vermelha.
Corte o chouriço e a bochecha de porco em cubos de bacon.

Ferva suavemente em azeite até ficar dourado.
Deglace com o caldo de galinha e com o sumo de limão e deixe reduzir para criar uma emulsão.
Adicione o coentro cortado ao molho quente.

APRESENTAÇÃO

Transfira o choco para uma travessa e cubra com a vinagreta quente.



Christophe Dovern

é professor na Escola de Hotelaria de Avesnes e é Consultor de Culinária para uma empresa chamada Cook Events. Na sua pousada na zona rural de Avesnoise, ele cozinha sazonalmente utilizando produtos frescos e locais de boa qualidade. Co-fundador do site 750g e Viajante Culinário, a sua cozinha é clássica e simples, adicionando toques da cozinha mundial que ele aprendeu durante as suas viagens. Christophe é autor e co-autor de vários livros, com mais de 300.000 exemplares vendidos

Crédito das fotos: Ben Yuster - Tel Aviv - Fevereiro, 2016



Il étaít une Ferme

1 rue verte 59620 Aulnoye-Aymeries

Christophe Dovern





Preparação: 12 h 4 porções

Tempo de cozedura: 30 min

ESPAÑHA

INGREDIENTES:

Choco

1 choco (1 kg)
1 saco pequeno de tinta de choco
1 cebola grande
1 pimentão vermelho
2 dentes de alho, esmagados
Salsa
Azeite
Sal Grosso
Paprica
100 ml de água

Arroz

200 g de arroz branco de grão curto
600 ml de água

Choco na sua Própria Tinta com Arroz Branco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

CHOCO

Corte o choco em pedaços normais de tamanho médio.

Corte a cebola e o pimentão.

Esmague os dentes de alho, a salsa e uma pitada de sal num almofariz.

Pré aqueça um pouco de azeite numa panela, acrescente a cebola e o pimentão e salteie em lume brando durante 2 minutos.

Adicione o alho, a salsa, o azeite e o sal e salteie durante 1 minuto.

Limpe e corte o choco em pedaços de tamanho igual.

Adicione o choco aos vegetais salteados e deixe cozer em lume brando durante 10 minutos.

Adicione a paprica e a água, mexa bem e deixe cozer em lume brando durante 40 minutos até ficar tenro.

Dilua a tinta de choco com a colher de sopa de água, adicione e mexa para distribuir a tinta pelo molho. Deixe cozer em lume brando durante 2 minutos. Tempere a gosto.

ARROZ

Ferva água e adicione sal para temperar.

Adicione o arroz e mexa.

Deixe cozer em lume brando durante 40 minutos, drene a água em excesso e deixe repousar durante 5 minutos.

APRESENTAÇÃO

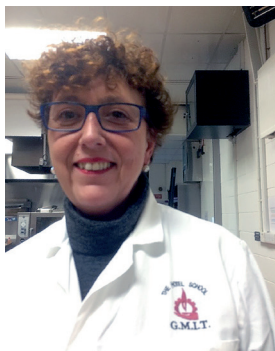
Coloque o arroz branco num molde e coloque-o no prato, adicione o choco ao lado.

Despeje um pouco do molho em cima do choco, salpique com salsa cortada.



Esperanza Núñez Rodríguez

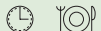
é dona da empresa "Espedaga Catering and Kitchen Services", que fornece pratos típicos galegos a turistas na área de Bueu. Ela também participa na publicação de vários livros de receitas. Ela cozinhou outro clássico da gastronomia galega: "Chocos na sua tinta". Este é um prato estranho para os Britânicos devido à sua cor preta, mas quando as pessoas provam acham-no delicioso.



Espedaga Catering and Kitchen Services

Rúa Santander nº 3 A, Vigo, Pontevedra

Esperanza Núñez Rodríguez



Preparação: 15 min 4 porções
Tempo de cozedura: 6 min

ESPAÑA

INGREDIENTES:

Choco

1 kg de choco (pré aquecido)
1 dente de alho e ½
Folhas de salsa
2 colheres de sopa de sumo de limão
1 colher de sopa de vinagre
50 ml de azeite
Sal

Maionese de alho

1 ovo
1 colher de sopa de sumo de limão
½ dente de alho
Pitada de sal
125 ml de azeite

Choco Grelhado com Maionese de Alho

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

CHOCO

Lave e seque o choco. Corte-o em pedaços pequenos.

Num almofariz, combine o alho, a salsa e uma mão cheia de sal para formar uma pasta. Adicione o sumo de limão e o vinagre.

Pré aqueça uma chapa e adicione algumas gotas de azeite. Quando estiver quente, adicione os pedaços de choco e mexa bem para soltar a água.

Deixe cozer durante 2 minutos e remova o choco do calor. Limpe e seque minuciosamente a chapa.

Pré aqueça a chapa outra vez e cozinhe o choco durante mais 2 minutos.

Adicione a pasta preparada e mexa. Cozinhe durante mais dois minutos e remova do calor.

MAIONESE DE ALHO

Coloque o ovo, o alho, o sumo de limão e uma pitada de sal no processador de alimentos e liquidifique completamente.

Adicione lentamente o azeite à mistura, despejando-o num fio muito fino e lento, ao mesmo tempo que continua a misturar, durante 4 minutos, até que a maionese fique espessa (a maionese de alho terá uma cor mais clara).

APRESENTAÇÃO

Sirva o choco num prato acompanhado pela maionese de alho.



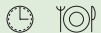
Jorge Romón

Gestor de projetos na ARVI e também chef amador. Ele participou na escrita de vários livros de culinária cujo tema era a promoção de peixes. Ele preparou esta receita, que é muito típica da terra dos seus pais, Valladolid.



ARVI

Puerto Pesquero, Vigo, Pontevedra
Jorge Romón



Preparação: 30 min 4 porções
Tempo de cozedura: 1h 30 min

FRANÇA

INGREDIENTES:

1 kg de choco
1 kg de cebolas brancas
150 g de cenouras amarelas
150 g de cenouras roxas
100 g de cebolas vermelhas
100 g de manteiga
100 ml de vinho branco
1L de caldo de peixe
Pimenta preta e sal
Açúcar
½ cacho de cerefólio



Escola de Hotelaria do Parc De La Francophonie
Av. Des Minimes Pb 3020 17030, La Rochelle. Cedex1
Mr Jean Fevrier

Guisado de Choco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

Limpe o choco e corte-o em retângulos de 3 x 5 cm.

Descasque e lave os vegetais. Corte as cebolas brancas e cebola vermelha em pedaços em forma de cunha. Corte as cenouras obliquamente.

Coloque a cebola branca em manteiga derretida e deixe suar durante 2-3 minutos.

Adicione o choco e deixe suar durante 2 minutos.

Adicione o vinho branco, reduza em metade.

Adicione o caldo de peixe e deixe cozer em lume brando durante cerca de 1 hora e 30 minutos. O choco tem de ficar tenro.

Remova o choco e reduza o caldo. Adicione sal e pimenta conforme necessário.

Cubra as cenouras com um pouco de água,

sal, pimenta, açúcar e cerca de 30 g de manteiga.

Cubra a cebola vermelha com o açúcar e a manteiga restantes e tempere.

APRESENTAÇÃO

Coloque as cenouras e o choco no fundo.

Disponha as cenouras e a cebola vermelha no topo.

Decore com cerefólio.

O prato pode ser servido com batatas cozidas em vapor.

Inspirado por um livro de culinária de pratos regionais escrito por Austin De Croze em 1928.



Escola de Restauração La Rochelle

Aberta em setembro de 1986 com 209 alunos, a Escola de Restauração La Rochelle é atualmente uma escola de hotelaria pública que fornece formação de hotelaria e restauração a aproximadamente 800 alunos. A escola fornece uma formação de hotelaria rigorosa e ambiciosa com uma orientação internacional. A formação oferecida abrange Certificados de Formação Profissional e cursos de formação técnica avançada de dois anos. A escola também oferece um curso de especialidade de um ano em pastelaria de restaurantes, escanção e bartending.



Preparação: 30 min 4 porções
Tempo de cozedura: 30 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

Choco

1 choco de tamanho médio
Farinha de milho (para revestir os tentáculos)

Salmoura /Algas

80 ml de vinagre de sidra de maçã
250 ml de água
10 g de sal
2 dentes de alho (esmagado)
4 anis estrelados
2 folhas de louro
6 cravos-da-índia
10 grão de pimenta preta
50 g de algas à sua escolha, algas dillisk, algas esparqueto do mar e algas de açúcar

Molho de Cebola Caramelizada e Miso

500 g de cebolas brancas (cortadas)
50 g de miso branco
1g de goma xantana
50 ml de óleo de colza
Sal para reforçar o sabor

Chalotas queimadas

2 chalotas pequenas

Decoração

Ervas do mar, tais como funcho-marítimo, alga doce, espinafres do mar, cocleária, beldroegas ou trufa do mar

Choco Escalfado, Tentáculos Estaladiços, Molho de Cebola Caramelizada e Miso, Algas em Salmoura, Pétalas de Chalotas Queimadas, Ervas do Mar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

CHOCO

Separe a cabeça do corpo. Retire e descarte as entranhas e o osso.

Utilizando uma faca, separe os tentáculos do resto da cabeça e depois separe os tentáculos individualmente.

Para preparar o corpo, retire a pele exterior. Faça um corte ao longo do corpo para que possa ser achatado numa única folha.

Corte a folhar em quadrados de aproximadamente 3 cm de espessura. Faça cortes na superfície das tiras num padrão de diamante. Corte-as em quadrados de 3 x 3 cm e ponha-as à parte.

Aqueça óleo até 180 °C. Cubra os tentáculos em farinha de milho condimentada e frite durante 20-30 segundos até ficarem crocantes e dourados.

Ferva uma panela de água bem condimentada. Adicione o choco e cozinhe durante aproximadamente 30 segundos, o suficiente para produzir o padrão cruzado e cozer ligeiramente o choco.

ALGAS EM SALMOURA

Coloque todos os ingredientes da salmoura numa panela e ferva. Cozinhe em lume brando durante 10 minutos para extrair o sabor das substâncias aromáticas.

Coloque as algas frescas numa taça pequena.

Enquanto a salmoura ainda está quente, filtre-a para as algas através de uma peneira.

Deixe as algas marinarem na salmoura.

MOLHO DE CEBOLA CARMELIZADA E MISO

Aqueça óleo numa frigideira, adicione as cebolas e uma pitada de sal.

Frite em lume médio-alto até caramelizar.

Misture com o miso e com a goma xantana até ficar muito cremoso. Tempere para reforçar o sabor. Filtre através de uma peneira e ponha-o à parte.

CHALOTAS

Corte a chalotas ao meio sem lhes tirar a pele, coloque-a com a parte plana para baixo numa frigideira quente e seca e deixe cozer as chalotas durante 15 minutos, até ficarem moles.

Arrefeça ligeiramente, descasque o resíduo

enegrecido da chalota e separe em pétalas. Ponha-as à parte.

APRESENTAÇÃO

Salpique o molho no prato. Coloque os pedaços das algas em salmoura em cima do centro do salpico. Disponha os pedaços de choco e os tentáculos crocantes no topo.

Disponha as pétalas de chalota e as ervas do mar em redor do prato, de maneira atraente.

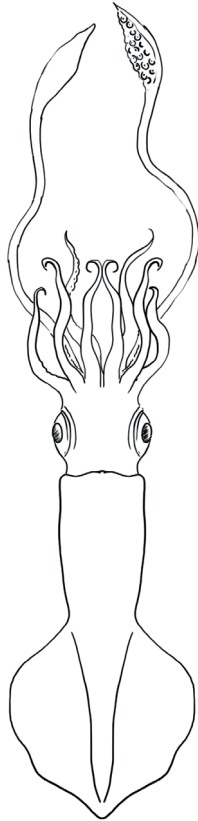


Lighthouse Café
Abbeygate Street, Galway City
Patrick Philips

Patrick Philips



concluiu a sua formação culinária na Escola de Hotelaria Internacional de Galway. Ele competiu em vários concursos de culinária e foi distinguido como Cozinheiro Aluno do ano de 2014 pelo IFEX. Ele trabalhou em dois restaurantes com estrelas Michelin, Aniar e Loam, na cidade de Galway. Também concluiu dois estágios em Londres, no restaurante Hibiscus, de 2 estrelas Michelin, e no restaurante Pied à Terre, de 1 estrela Michelin.



Lula

As pescarias de lula contabilizam cerca de 80% dos desembarques de cefalópodes em todo o mundo. Das cerca de 300 espécies atualmente descritas, cerca de 30-40 espécies sustentam pescarias comerciais importantes.

As lulas também têm bicos, para além de outra estrutura dura localizada na área do dorso, dentro do seu manto: uma carapaça interna, conhecida como gládio ou caneta (devido à sua forma).

As espécies de lula mais frequentemente pescadas na Europa são as lulas de barbatana comprida (lolidinids) (principalmente as espécies *Loligo vulgaris*, *Loligo forbesii* e *Alloteuthis*¹) e as lulas de barbatanas curtas (ommatrephids) (*Todarodes sagittatus*, *Todaropsis eblanae* e *Illex coindetii*). Tal como os outros cefalópodes, têm uma vida curta e crescem muito depressa. Tipicamente concluem o seu ciclo de vida em 12-15 meses.

Existem duas pescarias de lulas certificadas pelo MSC em todo o mundo, ambas localizadas nos Estados Unidos da América. Várias pescarias de lulas na Ásia, na América do Norte e do Sul estão a participar em Projetos de Melhoramento das Pescarias (FIPs).

Na cozinha Europeia, as lulas são frequentemente comidas como aperitivos. Anéis de lula (calamares) são habitualmente consumidos grelhados ou cobertos de massa, fritos e servidos com limão. Como todos os cefalópodes, têm baixo teor em gordura e são ricos em proteínas e vitamina B12.

¹ Nem todas as espécies de cefalópodes são facilmente identificáveis. Existem pelo menos duas espécies diferentes de *Alloteuthis* na Área do Atlântico, mas são difíceis de distinguir.



Preparação: 20 min 4 porções
Tempo de cozedura: 20 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

Lula

750 g (lula de tamanho médio) limpa e tinta separada

60 ml de molho de soja

30 ml de vinagre

80 ml de água

2 colheres de sopa de óleo de cozinha

5 dentes de alho esmagados

1 cebola grande, picada

2 tomates de tamanho médio, para o concassé

Sal e pimenta para reforçar o gosto

1 colher de sopa de açúcar

3 hastes de cebolinhas

Arroz de Açafrão

30 g de manteiga + 15g de manteiga

30 g de cebola picada

120 g de arroz de grão longo

240 ml de caldo de galinha

¼ de folha de louro

½ dente de alho

15 g de manteiga

Decoração

Molho de micro folhas

80 g de nabo (cortado em fatias finas, frito)

Adobo de Lula, Arroz de Açafrão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

ADOBO DE LULA

Aqueça um wok, adicione molho de soja, vinagre e água e aqueça até ferver.

Corte a lula em anéis de 1 cm, adicione à mistura de molho de soja e deixe cozer em lume brando durante 5 minutos.

Desligue o lume e remova a lula do líquido. Ponha-a à parte.

Numa panela separada, aqueça óleo e salteie ligeiramente o alho, as cebolas e os tomates.

Adicione a lula pré-cozinhada e deixe cozer em lume brando durante aproximadamente 5 minutos.

Adicione o licor de soja aos ingredientes na panela. Ferva e cozinhe em lume brando durante mais 2 minutos.

Adicione a tinta, o sal, a pimenta preta moída e o açúcar e mexa.

Transfira para quatro travessas e sirva.

Atenção: se quiser um molho mais espesso, remova a lula da panela e deixe o molho ferver até que uma quantidade suficiente de líquido evapore.

ARROZ DE AÇAFRÃO

Derreta 30g de manteiga num tacho.

Adicione a cebola, cozinhe a baixa temperatura. Adicione o arroz lavado e frite com suavidade, mexendo ocasionalmente até que o arroz fique com uma cor dourada.

Adicione o arroz a ferver. Tempere e adicione a folha de louro e o alho. Deixe ferver, cubra com papel à prova de gordura untado com manteiga, feche a tampa e deixe cozer.

APRESENTAÇÃO

Place saffron rice in the centre of the plate. Top with squid.

Garnish with deep fried navet crisps, chives and micro leaves.

Inspired by:

<https://panlasangpinoy.com/adobong-pusit-recipe/>



Maridel Baguio

está a concluir o Certificado Superior de Arte em Estudos Culinários no Instituto de Tecnologia de Cork (CIT). Ela trabalha no Restaurante Market Lane, na cidade de Cork. A sua família também está no setor alimentar, por isso pode-se dizer que lhe está no sangue. Ela está ansiosa por desenvolver o seu conhecimento de alimentos e em progredir os seus estudos no CIT ao nível da licenciatura, e ainda mais longe.



Instituto de Tecnologia de Cork
Rossa Avenue, Bishopstown, Co. Cork
Maridel Baguio



Preparação: 45 min 4 porções
Tempo de cozedura: 5 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

Lula e Mexilhões

2 Lulas Inteiras
30 Mexilhões/amêijoas

Molho de tomate e pimenta

6 tomates ameixa descascados e cortados
2 chalotas cortadas
3 dentes de alho, esmagados
2 pimentas vermelhas
1 colher de sopa de puré de tomate
125 ml de vinho branco
125 ml de caldo de peixe
1 colher de sopa de manjeriço cortado

Nhoque

500 g de puré de batata
225 g de farinha
1 ovo
50 g de queijo parmesão
Sal + Pimenta
2g de pimenta-caiena



Restaurante Kirwans Lane
Kirwans Lane, Galway City
Mark Hopkins

Guisado de Lula, Nhoque, Amêijoas e Mexilhões em Molho de Pimenta e Tomate com Tentáculos de Lula Fritos e Estaladiços

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

LULA

Limpe e prepare a lula fresca.
Corte os tentáculos mesmo abaixo dos olhos.
Remova as asas de cada lado da lula e remova a pele.
Corte o corpo da lula em anéis.

NHOQUE

Una todos os ingredientes, role-os em forma de "cobras" e corte em fatias do tamanho de um polegar.
Coloque-os em água salgada a ferver até que subam até ao topo. Arrefeça-os em água gelada.

MOLHO DE TOMATE E PIMENTA

Salteie chalotas, alho e pimenta em lume elevado até que as chalotas fiquem castanhas, deglance a panela com vinho branco e reduza em 2/3.

Adicione o puré de tomate, deixe cozer durante 2 minutos, adicione os tomates cortados mais o caldo de peixe e deixe cozer em lume brando durante 20 minutos. Adicione o manjeriço, mexa e ajuste o tempero.

APRESENTAÇÃO

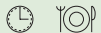
Aqueça azeite numa panela, acrescente o nhoque até ficar dourado.
Adicione a lula, os mexilhões e as amêijoas, juntamente com um toque de vinho branco para criar vapor, abrir os mariscos e impedir que o nhoque fique colado.
Quando as conchas abrirem, adicione o molho de tomate e pimenta e mexa.
Mergulhe os tentáculos de lula em farinha condimentada com paprica e frite durante 30 segundos.
Sirva o guisado numa taça, enfeitado com os tentáculos.



Mark Hopkins

formou-se no GMT entre 1997 e 1999. Ganhou experiência valiosa a trabalhar com chefs de várias partes do mundo e é o Chefe de cozinha do Restaurante de Marisco Kirwans Lane. Kirwans Lane encontra-se no coração do centro medieval de Galway e oferece comida irlandesa moderna, preparada com produtos locais frescos de boa qualidade. A especialidade deles é mariscos sazonais.





Preparação: 24 h 4 porções
Tempo de cozedura: 5 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

600 g de cebola
1 L de água
10 g de wakame
15 g de sal
5 g de açúcar
6 g de flocos de bonito
1 limão
500 g de tubo de lula
200 ml de caldo de galinha
200 g de cogumelos shiitake
Alface-do-mar lavada para enfeitar
2 peles de peito de frango - assadas e cortadas em tiras

Caldo de Lula, Cogumelos Shiitake, Algas, e Caldo de Pele de Frango

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

CALDO

Combine a cebola, a água, o sal, o açúcar, os flocos de bonito, o sumo de limão e as algas. Embale em vácuo e coza em sous vide durante 24 horas a 55 °C. Coe.

LULA

Prepare a lula e corte-a em tiras com 3mm de espessura.

Alternativamente, disponha a lula em camadas, congele-a e corte-a no fatiador.

SHIITAKE

Coza os cogumelos em lume brando no caldo de galinha, coe e corte-os em bocados.

APRESENTAÇÃO

Branqueie a lula em água salgada a ferver.

Coloque numa taça com o shiitake e com a alface-do-mar.

Adicione o caldo aquecido e polvilhe com a pele de frango.



Ya Han Yang



viajou de Taichung, Taiwan para a Irlanda para concluir o Certificado Superior em Arte Culinária no GMT. Enquanto estudava, ela ganhou experiência de trabalho valiosa em pastelaria e cozinha quente na Ard Bia, em Nimmo's Pier. Tem interesse em cozinha de fusão e panificação. Ya Han é entusiasmada por todas as coisas relacionadas com comida.



Escola de Hotelaria Internacional de Galway
Dept. da Arte Culinária, Dublin Road, Galway
Ya Han Yang



Preparação: 1h 4 porções

Tempo de cozedura: 15 s

IRLANDA

INGREDIENTES:

1 Lula de tamanho médio

4 Ostras

100 g de Agrião

150 g de Pele de frango

350 ml de Óleo de colza

2 g de sal marinho

Alface-do-mar para enfeitar

Lula, Ostras, Agrião, Alface-do-Mar e Pele de Frango

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

LULA

Limpe a lula, remova os tentáculos e abra o manto. Seque e cure ligeiramente com o sal marinho durante 8 minutos. Enxague com água fria e seque.

Coloque os pedaços de lula em cima um do outro. Enrole em película aderente e congele.

Remova a película aderente da lula e corte em fatias muito finas num fatiador ou num ralador mandolim.

Coza a lula em água salgada a ferver durante 10 a 15 segundos. Drene.

PELE DE FRANGO

Coloque a pele de frango temperada em cima de uma metade de um papel de silicone numa frigideira e dobre o papel para a cobrir. Coloque um peso em cima e coloque num forno quente a 180 °C até ficar crocante.

OSTRAS E AGRIÃO

Remova a carne e o sumo da ostra de dentro da concha.

Coloque dentro de um liquidificador com agrião branqueado e refrescado e misture bem, adicionando lentamente óleo de colza para formar uma emulsão.

Tempere para reforçar o gosto. Coloque num saco de pasteleiro e meta no frigorífico.

Limpe bem a concha da ostra antes de servir.

APRESENTAÇÃO

Verta a emulsão de ostra e agrião na concha de ostra limpa.

Coloque a lula no topo e enfeite com a pele de frango cortada e com alface-do-mar.



Martin Ruffley



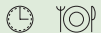
começou a cozinhar nas Forças de Defesa, em 1979. Ele serviu no Líbano e na Bósnia. Desde que deixou o exército, cozinhou em Melbourne, Sydney, Nova Iorque e Galway. Concluiu o doutoramento em alimentos geneticamente modificados na Universidade Nacional da Irlanda, Galway. É Professor de Artes Culinárias no GMT desde 2010. Durante este período realizou estágios em restaurantes com 1, 2 e 3 estrelas Michelin, em Helsínquia, Londres e Noruega, respetivamente. A culinária e a comida são um estilo de vida para o Martin e ele está sempre disposto a aprender.



Escola de Hotelaria Internacional de Galway

Dept. da Arte Culinária, Dublin Road, Galway

Martin Ruffley



Cooking: 45 min 4 porções

ESPAÑA

INGREDIENTES:

500 gr de Pota, em anéis
1.5 kg de batatas
1 cebola pequena
2 dentes de alho
1 pimento verde
2 cenouras
80 g de ervilhas frescas
150 ml de passata de tomate
150 ml de vinho branco
500 ml de caldo de peixe
½ folha de louro
1 colher de sopa de paprica doce
1 colher de sopa de açafrão ou corante alimentar
Azeite
Sal



ARVI

Puerto Pesquero, Vigo, Pontevedra
Glen Gibb

Guisado de Pota

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

Corte a cebola, o pimentão e o alho. Descasque as cenouras e as batatas e corte as cenouras em fatias. Corte as batatas em cubos grandes.

Pré aqueça uma panela e adicione algum azeite, frite a cebola e o pimento a lume médio-baixo. Quando os vegetais estiverem tenros, adicione o alho, frite durante dois minutos e adicione a passata, o vinho e o caldo de peixe.

Cozinhe durante 5 minutos numa chama médio-elevada, mexendo o molho para combinar os sabores.

Adicione a pota e a folha de louro, cozinhe durante 10 minutos.

Adicione as batatas, as cenouras, as ervilhas e o açafrão, o sal e a paprica. Adicione caldo de peixe extra, se for necessário, de modo a cobrir todos os ingredientes.

Cozinhe em chama médio-baixa até que tudo esteja tenro.

APRESENTAÇÃO

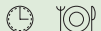
Sirva numa travessa quente.



Glen Gibb

nasceu na Escócia e é cidadão de Vigo há já 28 anos. Tornou-se chef de comida espanhola e gastrónomo devido ao seu amor pela comida do mar e pela cozinha galega. Ele preparou este prato que é típico do seu bairro de “Berbes”, o antigo porto de Vigo.





Preparação: 15 min 4 porções
Tempo de cozedura: 1 h

ESPANHA

INGREDIENTES:

400 g de Lula voadora
400 g de esparguete
80 g de rabos de camarão
1 cebola
1 pimento verde
1 tomate concassé
400ml de caldo de peixe
Azeite
Sal



Restaurante La Comidilla
Rúa Palma 6, Vigo, Pontevedra
Felipe Matilla Vicente

Fideuá de Pota

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

Corte a cebola, o pimentão e a lula em pedaços muito pequenos.

Coloque 10ml de azeite numa frigideira de paella. Deixe suar a cebola e o pimentão em chama média durante 10 minutos. Depois adicione o tomate e deixe cozer durante mais cinco minutos.

Entretanto, numa frigideira separada, aqueça um pouco de azeite e adicione os camarões, mexendo continuamente para que não queimem. Ponha os camarões à parte.

Adicione a pota à frigideira de paella, tempere e deixe cozer durante 10-15 minutos.

Adicione o esparguete e mexa durante um minuto, cubra com o caldo de peixe, deixe ferver e coza em lume brando durante 12 minutos.

Adicione os camarões ao esparguete e certifique-se que são reaquecidos por completo.

Durante a cozedura do esparguete, acrescente mais caldo de peixe se o esparguete ainda estiver duro. Tem de ficar seco, mas mole. Verifique a condimentação do prato.



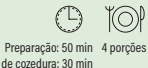
APRESENTAÇÃO

Sirva o guisado numa taça quente. Enfeite com ervas frescas.

Felipe Matilla Vicente

trabalhou em vários restaurantes na área de Vigo e Cangas. Agora, planeia abrir o seu próprio restaurante em Cangas. Ele preparou o prato, uma das suas especialidades, para o livro de receitas.





Preparação: 50 min 4 porções
Tempo de cozedura: 30 min

IRLANDA

INGREDIENTES:

Lula recheada

1 cebola de tamanho médio, picada
1 bolbo de funcho de tamanho médio, picado
Sal e pimenta
50 g de erva de funcho cortada aos bocados
1 colher de sopa de sementes de funcho moídas
4 filetes de anchova frescos
2 dentes de alho, picados
50 g de pinhões, levemente assados
200 g de espinafre bebé
25 g de salsa cortada aos bocados
Raspas e sumo de 1/2 limão
150 g de migalhas de pão
50 g de queijo parmesão ralado
6 lulas de tamanho médio limpas, com tentáculos
50 ml de óleo de colza
2 colheres de sopa de salsa cortada aos bocados, para enfeitar

Abóbora Manteiga em Salmoura

150 ml de vinagre de figo
150 ml de água
10 g de sementes de mostarda amarelas
3 g de sal

Lula Recheada com Funcho e Espinafre com Abóbora Manteiga, Vinagreta de Limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

LULA ESTUFADA

Pré aqueça uma frigideira com 10ml de óleo de colza. Adicione cebola e funcho, tempere com sal e pimenta e coza até amolecer e ficar com cor clara. Adicione a erva de funcho, as sementes de funcho e o alho. Coza suavemente para desenvolver os sabores.

Desligue o calor e adicione os pinhões, as raspas de limão, as migalhas de pão, o queijo, as anchovas cortadas aos bocados, o espinafre bebé e a salsa. Prove e ajuste o tempero conforme necessário.

Pré aqueça o forno até 180 °C. Utilizando uma colher de chá, coloque um pouco do recheio dentro de cada lula, tomando o cuidado para não encher demais e prenda com um pau de cocktail. Faça cortes superficiais na carne com uma faca aguçada em cada lado, para impedir que rebente.

Tempere e sele todas as lulas

(corpos e tentáculos) numa panela quente até ficar dourada.

Asse ambos os tentáculos e os corpos das lulas durante 15 a 20 minutos, até que os corpos das lulas fiquem inchados, escaldantes e ligeiramente dourados e os tentáculos tenros.

ABÓBORA MANTEIGA EM SALMOURA

Combine todos os ingredientes exceto a abóbora numa panela e deixe ferver.

Reduza o calor e deixe cozer em lume brando durante 2-3 minutos para desenvolver os sabores.

Adicione a abóbora e deixe cozer em lume brando até ficar tenra. Deixe arrefecer na salmoura.

PURÉ DE ABÓBORA MANTEIGA

Doure a manteiga numa frigideira para saltear, adicione o tomilho e a abóbora e salteie ligeiramente em lume brando.

Coloque os ingredientes salteados num

thermomixer com o leite e cozinhe a 70 °C durante 15 minutos até ficar tenro. Misture a alta velocidade para criar um puré cremoso e delicioso.

VINAGRETA DE LIMÃO

Combine todos os ingredientes para fazer a vinagreta.

Coloque num frasco limpo para servir.

APRESENTAÇÃO

Coloque a pancetta numa forma e grelhe a alta temperatura até ficar crocante e dourada.

Coloque uma quenelle de puré de abóbora manteiga no centro de um prato branco grande.

Organize a abóbora em salmoura em três montes em redor do prato. Coloque um tentáculo de lula, um segmento de limão e um ramo de funcho em cima de cada monte.

Coloque a lula estufada no puré e decore com a pancetta grelhada. Tempere o prato com a vinagreta.



Éilis Delaney

é de Claremorris em Co. Mayo. Atualmente é uma aluna de terceiro ano do Bacharelato em Ciência Culinária e Gastronómica. Ela trabalha em restaurantes há já 3 anos. Atualmente trabalha no Gordons Bistro, em Galway. Ela gosta de aprender acerca de cozinhas diferentes de todo o mundo e de recriar pratos novos. No futuro espera concluir os seus estudos e especializar-se em Segurança Alimentar.



Escola de Hotelaria Internacional de Galway
Dept. da Arte Culinária, Dublin Road, Galway
Éilis Delaney



Preparação: 45 min-1 h
2 h (se marisco)



4 porções

PORTUGAL Tempo de cozedura:
20 min

INGREDIENTES:

Pota

2 (400 g) potas (podem ser substituídas por lulas)
100 g de farinha de milho
6 dentes de alho
30 g de coentros
2 limões
Sal e pimenta

Arroz Preto

100 g de arroz carolino (pode ser substituído por arroz basmati)
1 colher de sopa de tinta de choco
1 cebola pequena
2 dentes de alho
20 ml de azeite
400ml de caldo de vegetais
60 g de manteiga
1 limão (raspas e sumo)
Sal e pimenta

Enfeite

100 g de funcho-marítimo
Óleo de ervas
Redução balsâmica



Savoy Palace
Funchal, Madeira island, Portugal
Carlos Gonçalves

Pota, Arroz Preto e Funcho-marítimo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO:

POTA

Lave as potas, remova os olhos e a boca e separe os tentáculos com uma faca.

Corte a lula voadora em tiras. Quando cortar as tiras, deixe cerca de 1 mm da pele, para a tornar mais tenra enquanto a frita.

Tempere os tentáculos e as tiras com coentros e alho cortado aos bocados, sumo de limão, sal e pimenta, preferivelmente deixando-os marinar 1 dia no frigorífico.

Cubra com farinha de milho e frite em óleo muito quente a 190 °C, durante 30 segundos.



ARROZ PRETO

Corte a cebola e o alho. Deixe-os suar no azeite.

Adicione o arroz, fritando-o ligeiramente, e depois adicione o caldo de vegetais a pouco e pouco. Coza até o arroz ficar mole.

Tempere com sal e pimenta. Adicione a tinta de choco, a manteiga, as raspas de lima e o sumo. Mexa até ficar cremoso.

APRESENTAÇÃO

Coloque três tiras de pota no prato, em cima umas das outras.

Faça uma quenelle de arroz preto e enfeite com safira.

Conclua o prato com três tentáculos e um salpico do óleo de ervas e da redução balsâmica.



Carlos Gonçalves

é um chef com 38 anos de idade, com mais de 18 anos de experiência.

Ele trabalhou de forma persistente para desenvolver as suas competências culinárias. Hoje em dia é o Chef Executivo do Savoy Palace, no Funchal, ilha da Madeira, Portugal, e está envolvido no projeto Legado, cujo objetivo é a pedagogia e a experimentação gastronómica para redescobrir produtos locais.

