



Uma cozinha aberta, de Portugal para o Mundo

No coração de Lisboa há um restaurante onde as melhores técnicas francesas confeccionam os mais nobres produtos portugueses. O Paralelo 45 é uma viagem pela boa cozinha internacional, saboreada com gosto português.

A escolha de um nome que traduza a identidade e personalidade de um restaurante não é uma decisão casual. Segundo nos conta Emmanuel Valery, natural de Paris mas apaixonado assumido por Portugal, esta linha, unindo o sul de França ao norte de Itália e ao resto do globo, representa a marca desta casa: o equilíbrio entre produtos portugueses e o savoir-faire francês.

Situado a alguns passos da Avenida da Liberdade e do Marquês de Pombal, o Paralelo 45 nasceu em 2016 como um Wine Bar, apresentando aos consumidores uma carta que, embora conceituada, não estava ao nível dos vinhos lusitanos. Ao viajar por Portugal, e contactando com vários produtores, Emmanuel deslumbrou-se por "vinhos incríveis, com boa relação qualidade-preço".

Assim, Emmanuel encontrou aqui uma oportunidade para transformar a sua casa num restaurante onde, a cada refeição, o cliente desfruta de bons vinhos e boa gastronomia. Hoje, o Paralelo 45 é um espaço moderno e encantador, de ambiente confortável e decoração sofisticada. Os vinhos destacam-se nas paredes, mas a atenção dos visitantes recai também na cozinha, em espaço aberto, onde produtos nacionais e frescos são trabalhados diante dos clientes. Este conceito, para o nosso interlocutor, pode exigir maior organização e atenção, mas "garante também a frescura dos produtos e a autenticidade da nossa cozinha".

Sob a direção do Chef Carlos Soares, o Paralelo 45 surpreende com pratos desde

Polvo à Lagareiro a Carpaccio de Corvina, sempre harmonizados com o vinho ideal. Também os empratamentos são tratados como uma tela, combinando cores, texturas e sabores.

De segunda a sexta-feira, entre amigos ou colegas, os clientes são servidos por uma equipa dedicada a respeitar os bons produtos servidos. "Tenho muita sorte, somos como uma pequena família", reconhece o proprietário, que também procura essa proximidade junto das mesas. Os eventos organizados, a presença online e, claro, a boa comida tem trazido ao Paralelo 45 reputação e muita procura, quer da parte de visitantes nacionais (ao almoço), quer estrangeiros (na sua maioria, ao jantar).

Quando questionado sobre o futuro, o desejo do nosso interlocutor é simples: continuidade. Tal passa por organizar mais eventos, com música ao vivo, e integrar um novo elemento na equipa que permita, já no próximo mês, serviços aos sábados à noite. Aumentar a capacidade da cozinha para responder ao aumento da procura é também um plano a concretizar brevemente.

"Sinto-me cada vez menos francês e mais português", revela-nos Emmanuel Valery, encantado pelo espírito português. Ao todo, o Paralelo 45 tem lugar para cerca de 70 pessoas. Nas salas ou na esplanada, entre uma boa refeição ou um bom vinho, aqui servem-se experiências únicas de qualidade e sabores, numa cozinha aberta ao cliente e ao mundo.

An open kitchen, from Portugal to the World

In the heart of Lisbon resides a restaurant where the most noble of Portuguese products are made with the best French techniques. Paralelo 45 is a journey across the great international cuisine, tasted with a Portuguese flavor.

Picking a name that translates the identity and personality of a restaurant is not a casual decision. Emmanuel Valery, a son of Paris but in love with Portugal, this line that connects the south of France to northern Italy and the rest of the globe, translates this house's soul: the balance between Portuguese products and French savoir-faire.

Located just a few steps from Avenida da Liberdade and the Marquês de Pombal square, Paralelo 45 started in 2016 as a Wine Bar, presenting to customers a set of options that, although esteemed, were not at the level of Portuguese wines. While traveling through Portugal, Emmanuel was amazed by these "incredible wines, with a good value and price".

Thus, Emmanuel found here an opportunity to convert his house into a restaurant where the client enjoys good wines and gastronomy at every meal. Today, Paralelo 45 is a modern and charming place, with an easy atmosphere and sophisticated decoration. The wines stand out on the walls, but any visitor's attention falls into the kitchen, in open space, where fresh and national products are cooked in front of everyone. This concept, according to our interviewee, may require greater organization and attention, but "it also guarantees the freshness of the products and the authenticity of our cuisine".

Under the guidance of Chef Carlos Soares, the Paralelo 45 surprises us with dishes such as Lagareiro-style Octopus and Corvina Carpaccio, always in harmony with the ideal wine. The food plating is also treated like a

canvas, combining colors, textures and flavors. From Monday to Friday, among friends or colleagues, clients are greeted by a team dedicated to respecting the quality products being served. "I am extremely lucky, we're like a small family", acknowledges the owner, who also envisions this proximity at the tables. The group events, the online presence and, of course, good food have gathered great reputation and demand around Paralelo 45, from Portuguese visitors (at lunch) and foreign tourists (mostly at dinner).

When asked about the future, our interviewee has a simple wish: continuity. This means planning more group events, with live music, and getting a new member to the team which will allow, coming next month, services on Saturday nights. Increasing the kitchen's capacity to respond to the increased demand is also part of the plan.

"I feel less and less French and more Portuguese", reveals Emmanuel Valery, delighted by the Portuguese spirit. The Paralelo 45 has room for about 70 people. In the main room or by the terrace, between a good meal or a great wine, here one finds unique flavors and quality, in a kitchen open to the customers and the world.

PARALELO
45
www.paralelo45.pt