

# Les Carnets de Grégory

La Lettre Gastronomique de G. Coutanceau - Automne 2001 >>> N°1

**Edito** Amoureux de la cuisine et de la vigne, je le suis très certainement, mais quelle joie de pouvoir vous transmettre quelques uns de ces moments rares et si précieux que le fait de se retrouver autour d'une table pour partager des instants inoubliables en famille ou entre amis. "Il faut en permanence être prêt à recevoir le plaisir, le saisir dès qu'il se présente, avant qu'il ne vous échappe". Ces quelques mots de Jean Bardet résument bien ma conception du métier ; métier-passion que nous aurons, mes collaborateurs et moi-même, le plaisir de vous faire vivre à travers ces quelques pages, régulièrement au fil des années.

Des routes de la cuisine à celle des vins, nous vous tiendrons au courant des actualités, des événements qui ponctuent la vie de nos restaurants et de notre profession.

De ces moments inoubliables en famille ou entre amis, nous avons la chance d'en être un petit peu les investigateurs et les organisateurs, c'est donc avec grand plaisir que nous veillerons au fil des années à vous apporter le bonheur et les joies de se retrouver autour d'une table en toute convivialité !

Grégory Coutanceau

## › Ouverture du Comptoir des Voyages

L'entracte fermera ses portes le Dimanche 30 septembre et laissera place au Comptoir des Voyages où Grégory et toute son équipe seront heureux de vous accueillir à partir du 24 Octobre dans un nouveau décor et de vous faire découvrir, à travers une formule repas à 21,5 € (144,31 FF) une cuisine ouverte sur la route des épices et des voyages. La carte des vins présentera également de nombreuses appellations étrangères : Chili, Afrique du Sud, Espagne, Italie, Israël, ... En vous retrouvant, en cabine feutrée, à bord de la Santa Maria de Christophe Colomb, de Tokyo à Marrakech, de San Sebastian à l'île de Madagascar, vous aurez le plaisir de déguster un patchwork des cuisines du monde, hautes en couleurs et surprenantes par leurs diversités.



### Restaurant - LE COMPTOIR DES VOYAGES :

22, rue Saint Jean du Pérot - 17000 LA ROCHELLE

Tél. : 05.46.50.62.60 - Fax : 05.46.41.90.80

Fermeture le dimanche soir uniquement sauf juillet et août : 7j / 7

# LES FLOTS GOURMANDS

Grégory Coutanceau  
a suivi très jeune les traces  
de son père, restaurateur.  
Aujourd'hui, il tient  
l'établissement des Flots,  
à La Rochelle (17)  
et a réussi à imposer  
son style.

Nom : Coutanceau.

Prénom : Grégory.

26 ans, le bel âge.

Signe particulier :

cuisinier de père en fils.

Le phénomène n'est pas nouveau.

La liste des acteurs, chanteurs,  
musiciens, mandarins se faisant un  
nom dans la lignée familiale est  
intarissable. Chez les restaurateurs,  
Oliver, Troisgros, Pic ou Darroze  
peuvent en témoigner. Mais coiffer  
la toque à 22 ans pour voler de ses  
propres ailes reste rare. Même si papa  
est à quelques encablures derrière les  
tours de La Rochelle, même si les achats  
de poisson se font en commun entre les  
trois restaurants du clan.

Au moment du coup de feu, l'artiste  
est seul. Etre tombé petit dans le  
court-bouillon facilite la manœuvre.

Certes, à lire le curriculum vitae de  
Grégory, le chemin est balisé. Frédéric  
Anton, le fonceur du Pré Catelan à Paris,  
le grand Ducasse à Monaco. Gaston  
Lenôtre pour la pâtisserie, Richard  
Coutanceau pour la criée du matin.  
Au-delà de la famille, ça fait quand  
même quelques fées de renom penchées  
sur le berceau.

Alain Aviotte

SUD-OUEST dimanche  
d'Août 2000

# agenda

## › Remise du Trophée GOSSET CELEBRIS

Le lundi 10 septembre 2001, le restaurant LES FLOTS recevra des mains de Monsieur POUSSIER, Meilleur Sommelier du Monde 2000, le trophée récompensant la meilleure carte des Champagnes de France 2001, au restaurant LE CARRE DES FEUILLANTS (Mr Alain DUTOURNIER) à Paris.

## › Organisation du repas des MASTERS CLASS

La maison de champagne KRUG nous a demandé d'organiser le prochain repas des MASTERS CLASS, c'est-à-dire les ambassadeurs de cette prestigieuse maison de champagne pour le grand Sud-Ouest. Après un apéritif en mer sur un voilier Fontaine Pajot, tous les restaurateurs étoilés du Sud-Ouest en présence de Rémy KRUG partageront un déjeuner autour des champagnes KRUG au sein du restaurant Les Flots, le lundi 24 septembre.

## › Repas Veuve Clicquot le Mercredi 21 novembre 2001

Comme chaque année, nous allons reprendre nos repas dégustation en association avec une prestigieuse maison. Pour cette première de rentrée, c'est la maison de champagne Veuve Clicquot Ponsardin qui nous fait le plaisir de nous accompagner en sélectionnant les plus beaux millésimes de leurs plus belles cuvées. Du brut carte jaune aux cuvées particulières comme le Rich Réserve, les vintages 1988 et 1980, la spectaculaire cuvée Trilénium 1989, et en terminant par Les Grandes Dames, blanc et rosé, vous pourrez découvrir ces superbes champagnes en découvrant un nouveau menu dégustation. Ce dîner du mercredi 21 Novembre 2001 vous sera proposé au prix de 800 Francs tout compris.



N'hésitez pas contacter Hervé pour tous renseignements complémentaires  
ou réservations - Tél. 05 46 41 32 51



## ➤ PORTRAIT

### Christophe Courtois

Un enfant du cru, Christophe COURTOIS est venu très tôt au métier de cuisinier. Après un apprentissage à La Rochelle, il quitte le pays pour la Suisse où il officie dans des palaces. Suite à son passage à Genève, il côtoie de grands établissements gastronomiques : l'Auberge du Père BISE, Aux Armes de Champagne et bien d'autres avant de revenir dans les terres charentaises où il travaille deux ans sous les ordres de Dominique Bouchet au Moulin de Marcouze. Lors du départ de celui-ci pour les cuisines des Ambassadeurs, Hôtel du Crillon, il nous rejoint aux Flots en avril 1998 et depuis ce jour, il y coule des jours heureux et paisibles ! D'un fort courage et d'une rigueur à toute épreuve, il fait partie aujourd'hui des piliers de notre cuisine. Malgré un caractère affirmé (c'est le moins qu'on puisse dire), il a un cœur gros comme ça.



Amoureux de son métier, il l'est très certainement comme tous mes collaborateurs en service et cuisine avec lesquels j'ai la chance de travailler. Amoureux de la nature, il l'est également et pratique régulièrement la pêche et la chasse : normal, quand on est un cuisinier passionné par son métier et par la nature, qui nous donne l'opportunité de mettre en scène de magnifiques produits et c'est bien en ces mots qu'Alain Ducasse définit le rôle du cuisinier : " Le rôle du cuisinier commence là où s'arrête le travail de l'artisan, l'œuvre de la nature. Il consiste à rendre très bon ce qui, déjà, est très beau. "

A toi, comme à beaucoup d'autres, l'aventure ne fait que commencer et j'espère que tous ensemble, nous allons la poursuivre longtemps pour la finir très haut avec "Les pieds sur Terre, mais le cœur dans les Etoiles"

*Merci à toi, Christophe, mais aussi à Joachim, Fabien, Alexandre, Cyrille, José, Hervé, Christophe, Dimitri, Rémy, Anthony, Rodrigue, Damien, Nathalie,...*

## ➤ LA SELECTION DE NOTRE SOMMELIER

Le vin a toujours fait partie de notre histoire et a toujours été lié à la religion. Les ecclésiastiques le créèrent, le développèrent, lui donnèrent des noms précieux à forte connotation religieuse. Ce fait est plus marqué sur les Côtes du Rhône de par l'arrivée des Papes en Avignon, il y a plusieurs siècles. Ils participèrent à la création et à l'extension de ce vignoble, avec en particulier Châteauneuf-du-Pape et Saint-Joseph. Saint-Joseph, une étroite bande de terre de 60 kilomètres de long au bord du Rhône, d'où certains passionnés tirent un nectar blanc et rouge d'une très grande qualité ; en particulier, je vous parlerai des Domaines Courbis installés à Châteaubourg.



Un jeune propriétaire, amoureux de son produit, nous fait partager sa passion à travers son élixir, une pure syrah. Tout en petit fruit sauvage et en épice, force et finesse se côtoient dans ce Saint-Joseph « Les Royes » 99. Une pure expression du vin plaisir désir, mon coup de cœur de la rentrée.

Maintenant, c'est à vous de le désirer, le déguster et attendre qu'il vous délivre du plaisir. « Que le vin vous soit toujours plaisir et convivialité. »

*Christophe Cocoynacq*

## ➤ LES COUPS DE CŒUR DE MARYSE

### *Le Temps des Fraises,*

Au fond du jardin, sur une nappe en damassé rouge et blanc, les desserts à base de fruits rouges attendent nos convives : tartes en pâte sablée aux fraises, soupes de fraises à la verveine, puis, nos fraises au sucre, dressées de la façon suivante :

Prendre un pot de terre de 30 cm de diamètre que vous peindrez en blanc, le garnir de mousse "oasis" que vous aurez auparavant imbibée d'eau.

Planter au milieu du pot un bambou de 40 cm de haut qui vous servira de support pour composer un cône en mousse imbibée d'eau, sur lequel vous planterez les fraises, celles-ci étant soutenues par de petits piques en bois.

De temps à autre, mettre entre les fraises des petits bouquets de feuilles de fraisiers. Vous servirez votre sucre en poudre dans des petits seaux de plage émaillés blanc.

Bon appétit.

*Maryse Coutanceau*



## › EVENEMENTS

### Nouvelle carte d'automne du restaurant AU VIEUX PORT



Passionné et tout juste âgé de 23 ans, Christopher Coutanceau a repris, depuis mi-décembre 2000, cette ancienne adresse en la ravivant de saveurs et couleurs basques. Situé en face de son frère aîné Grégory, il dévoile sa nouvelle carte gastronomique novatrice et originale. Evoluant au gré des saisons et en accord avec des produits régionaux, Christopher nous propose pour cette rentrée.

**Entrées :** ■ Ravioles de foie gras à la ventrèche fumée et mélange de champignons sauvages, cappuccino léger de cèpes ■ Tartare de bar de ligne de nos côtes aux saveurs de citrons et tomates confites et olives, accompagné de son sablé au thym, vinaigrette d'olives et pimientos del piquillo ■ Carabineros

**Plats :** ■ Gros filets d'anguilles grillés et laqués à la plancha sur sa purée de pommes de terre à la tapenade, croustillant d'herbes fraîches et sa crème d'ail doux ■ Filets de barbu grillée à la plancha accompagné de sa sauce chorrón et de ses légumes du moment, glacé au cumin, véritable jus de viande tranché aux herbes ■ Pigeon en laquage d'épices accompagné de son petit ragoût de champignons sauvages et belle de Normandie, saucé de jus de cuisson.

Côté sucrerie, audace et légèreté sont au rendez-vous avec :

**Desserts :** ■ Des fraises Marra des bois marinées à l'huile d'olive vanillée accompagnée de sa glace à l'huile d'olive ■ Figue rôtie à la sangria et crème d'amandes, coulis sangria et glace à la cardamome. ■ Gaufres de ma Grand-Mère sous sa crème légère au chocolat blanc, sauce chocolat épicé et crème glacée à la chicorée.

De même la carte des vins se voit agrandir de nouvelles références viticoles espagnoles tout en gardant une large place aux vins du Languedoc et du Roussillon.

*Emmanuel Chaignon*

Restaurant AU VIEUX PORT - 4, place de la chaîne - 17000 LA ROCHELLE  
Tél. : 05.46.41.06.08 - Fax : 05.46.41.90.80

### Carte d'automne du restaurant LES FLOTS :



La nouvelle carte des mets des Flots fera son apparition la dernière semaine de septembre faisant la place belle à la nouveauté en accord avec les produits et la saison.

Certaines entrées vont disparaître, d'autres réapparaissent et d'autres encore innovent,

telle la "Presse de foie gras et anguilles aux Granny Smith confites au vieux Porto, poêlée de girolles à l'huile de noisettes et un sirop de vin cuit aux épices" ou le fin mélange donnant lieu à une "Déclinaison goûteuse de Serrano, seiches et poireaux grillées à la plancha aux éclats de noisettes, nougatine d'ail doux, vinaigrette de Jurançon et gingembre".

Côté plat, l'association terre-mer sera toujours à l'ordre du jour autour d'une "Viennoise de morue fraîche gratinée à la moutarde de fruits, Gnocchi Mona Lisa et artichauts poivrée au jus de viande et sauge". Les champignons seront cette année à l'honneur dont un mariage raffiné de cèpes et bar de ligne ou encore des "Noix de coquilles Saint-Jacques grillées à la plancha, risotto à la truffe noire écrasée, jus de viande aux sucres de crustacés". Pour les amateurs, la côte de bœuf du Charolais fait son grand retour.

Enfin les desserts vous feront voyager d'un "Quatuor de folies toutes en chocolat" à un "Simple feuilleté croustillant à la papaye fraîche rehaussée de Piper Cubèbe de l'île de Madura, sorbet au citron vert et gingembre, un voile aphrodisiaque".

*Dimitri Lavauzelle*

## › LA RECETTE



**Pavé de morue fraîche grillée à la Plancha au poivre doux de la Jamaïque, tomates confites et olives "snocciolate" de chez Ardoino**

Pour 5 personnes

### Préparation de la morue

5 portions de morue de 180 g - poivre de la Jamaïque concassé - fleur de sel - huile d'olive

Saisir fortement dans une poêle anti-adhésive avec de l'huile d'olive les pavés de morue. Les réserver sur un plat légèrement huilé en les assaisonnant avec de la fleur de sel et du poivre de la Jamaïque écrasé.

Au moment de dresser, enfourner les poissons.

### Préparation de la sauce et de la garniture

20 copeaux de tomates confites - 5 bonnes cuillères à soupe d'olives ARDOINO coupées en deux - 100 g d'échalotes hachées - 2 cuillères à soupe d'estragon haché  
50 g de vinaigre de Xérès, 50 g de vinaigre de balsamique  
200 g de beurre

Faire cuire le beurre pour qu'il devienne noisette, puis déglacer le avec le vinaigre balsamique, le vinaigre de Xérès et les échalotes. Cuire pendant 20 minutes à feu doux. Mixer et répartir équitablement le beurre dans 5 ramequins. Ajouter l'estragon haché.

Couper en 4 les copeaux de tomates et les répartir aussi dans les ramequins, faire de même avec les olives ARDOINO. Réserver au frais.

### Montage et finition de l'assiette

la garniture dans le ramequin - 1 portion de garniture le morceau de cabillaud - fleur de sel, poivre de la Jamaïque feuilles de persil frites

Dans une poêle chaude, verser l'ensemble du ramequin, faire bien chauffer. - Assaisonner si nécessaire et lier au dernier moment en mettant un peu d'eau pour détendre.

Mettre le morceau de cabillaud grillé au centre d'une grande assiette ronde. Assaisonner le avec le poivre de la Jamaïque et la fleur de sel.

Autour répartir harmonieusement l'ensemble de la garniture. Déposer aussi quelques feuilles de persil frites autour.

Restaurant LES FLOTS - 1, rue de la chaîne - 17000 LA ROCHELLE  
Tél. : 05.46.41.32.51 - Fax : 05.46.41.90.80  
E-mail: les.flots@wanadoo.fr