

# Les Carnets de Grégory

## Un Rochelais à Paris !

Alain Ducasse

On vous en avait déjà parlé et maintenant cela se prépare. Grégory COUTANCEAU et le restaurant LES FLOTS seront à l'honneur le lundi 20 septembre 2004, dans le cadre de l'opération FOU DE FRANCE, au Plaza Athénée à Paris, et ce pendant deux semaines. Mise en place par Alain DUCASSE, cette opération a comme objectif de valoriser les jeunes chefs de France.

Grégory a été choisi par M. DUCASSE et un comité de haut niveau dont Carole BOUQUET est la marraine et où l'on peut notamment retrouver Alain BAUER, ancien vice-président de la Sorbonne, Marc DE CHAMPERARD, critique gastronomique, Georges BLANC, François DELAHAYE, directeur général du Plaza Athénée et Jean-Claude RIBAUT, journaliste au Monde.



Une nouvelle génération de talents



Relais Plaza

C'est donc accompagné d'un producteur de la région et de quelques collaborateurs de son restaurant que Grégory va préparer un repas pour la presse régionale, nationale et internationale le lundi midi. Ce menu sera également proposé à la clientèle du Relais Plaza pendant 2 semaines. Le but d'Alain Ducasse : offrir une scène parisienne à l'expression régionale et donner un coup de pouce à une jeune génération de chefs.

"Je tiens donc à remercier tout particulièrement Alain DUCASSE pour cette généreuse démarche envers les nouvelles générations, qui permettra à chacun d'entre nous, pendant ces deux semaines, de montrer un aperçu de notre région, de notre ville et de notre cuisine à une clientèle parisienne, dans l'un des plus beaux palaces du monde, avec comme parrain, l'un des meilleurs cuisiniers du monde".

Très sincèrement.

*Grégory*



Restaurant Les Flôts



## Le jeudi 7 octobre, on change tout et on recommence !

*La date est fixée, les cuisiniers sont en action.*

*On peaufine, on fait des essais, on discute, et tout ceci pour finaliser les nouvelles cartes d'automne qui seront mises en place dans nos trois restaurants le jeudi 7 octobre. L'hiver approche, les plats se réchauffent, toujours aussi gourmands et caractéristiques, de styles différents. Que vous déjeuniez au Comptoir des Voyages ou que vous dîniez entre amis aux Flots, nous ferons de ces moments passés en notre compagnie des souvenirs de plaisirs partagés et de gastronomie.*

## Evénements



### "Savoir-faire La Rochelle", une bonne idée

Dans un double objectif de revalorisation du Port de pêche de La Rochelle, de la filière pêche et des produits de la mer, et en réponse aux attentes des consommateurs, le Syndicat Mixte de gestion du Port de pêche de La Rochelle a mis en place une démarche d'identification des produits de la pêche sous la marque commerciale collective "Savoir-faire La Rochelle", à laquelle l'ensemble de nos établissements sont adhérents. Alors, en tant que consommateurs avertis, ne manquez pas de scruter les cartes des restaurants pour retrouver ce petit logo, synonyme de qualité et de professionnalisme.

### Essai transformé

A l'heure où les joueurs de rugby rochelais terminaient la saison, il fallait un dernier essai pour la clore réellement. Cet essai, c'est Philippe TOINARD qui l'a transformé ! Ancien journaliste culinaire pour le guide Petitrenaud, il est aujourd'hui chroniqueur gastronomique pour de nombreux magazines. Sa passion de la

gastronomie et son amour du rugby lui ont donné une idée digne des plus belles transformations de MICHALAK.

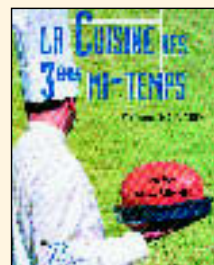
Le rugby, plus qu'un sport, c'est un état d'esprit, et aucun amateur ou professionnel de rugby ne saurait terminer un match sans un traditionnel casse-croûte entre amis !

Alors, fort de 50 clubs de rugby, il s'est mis à la recherche d'autant de chefs pour partager des recettes simples et délicieuses afin que ces moments d'amitié soient aussi des moments de gastronomie...

Tout naturellement, Grégory COUTANCEAU a été associé au club Rochelais et vous propose une rilette de lissettes qui s'accorde parfaitement avec vos "3<sup>e</sup> mi-temps".

Supporters de rugby ou non, ce livre est un plaisir de sport et de gastronomie, alors bravo pour cet essai si bien transformé....

*En vente dans nos restaurants et en librairie depuis le 15 juin 2004 : "La Cuisine des 3<sup>e</sup> mi-temps" de Philippe TOINARD aux éditions Pain d'Epices.*



## Portrait

### Gaël Guingne

Futur responsable de salle du "Food and Bar"



La Bretagne coule dans ses veines, il en est fier, il en parle bien et aime à ses moments perdus y retourner pour s'y ressourcer à l'ombre d'un dolmen face à l'océan. J'ai croisé la route de Gaël lors de l'un de ses stages chez papa, après qu'il eut effectué ses études au lycée hôtelier de Blois. Au fil du temps, Gaël a réalisé quelques saisons avec nous avant de nous rejoindre pour de bon, voilà deux ans. Rapidement il a su s'imposer et prendre le poste d'assistant maître d'hôtel au Comptoir du Sud.

La Bretagne coule dans ses veines, il en est fier, il en parle bien et aime à ses moments perdus y retourner pour s'y ressourcer à l'ombre d'un dolmen face à l'océan. J'ai croisé la route de Gaël lors de l'un de ses stages chez papa, après

Aujourd'hui c'est un nouveau challenge qui s'offre à lui et c'est non sans quelques appréhensions qu'il a accepté de prendre la responsabilité du "Food and Bar" qui ouvrira ses portes en décembre. Gaël y dirigera une équipe de 12 personnes, animant ainsi ce restaurant résolument moderne et son lounge bar reposant. Nul n'en doute, avec cette petite touche d'humanité qui lui va si bien, ses qualités, son tempérament et sa fidélité feront de lui un excellent meneur d'hommes.

Mais surtout, Gaël va se marier avec Virginie le samedi 25 septembre, pour filer, j'en suis sûr, le parfait amour. Je tiens donc à vous souhaiter à tous deux mes vœux de bonheur à l'aube de cette nouvelle vie. Vous le méritez et du fond du cœur : "Bravo et merci".

Gaël, si certaines années sont plus calmes que d'autres, 2004 sera pour toi bien remplie et t'offrira, je l'espère, tout ce que tu peux souhaiter dans ta vie personnelle et professionnelle.

Très sincèrement, Grégory COUTANCEAU



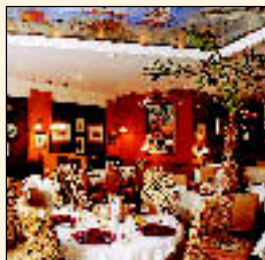
## Ouverture du "Food And Bar"

*C'est un concept novateur qui ouvrira ses portes le samedi 11 décembre au 35 rue Saint-Jean-du-Pérot, à La Rochelle.*

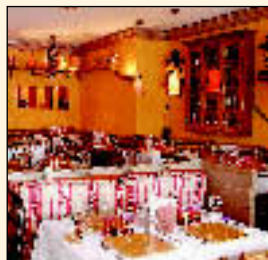
"**FOOD AND BAR**", est un nouveau concept basé, non pas sur une destination, mais sur une ambiance résolument moderne entre lumières et musiques. Un restaurant et un lounge bar se cotoient afin que votre soirée puisse se dérouler du début jusqu'à son terme en un même lieu. Le bois, le verre et le métal en sont les maîtres du jeu.



*Les Flots*



*Le Comptoir des Voyages*



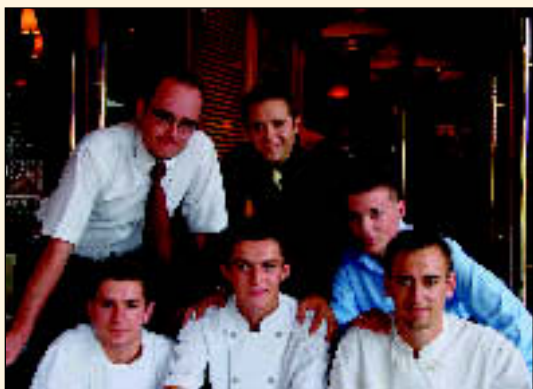
*Le Comptoir du Sud*



*Qu'est ce que cela va être ?*

### Une carte des mets entre "évolution et tradition"

Avec sa formule à 27 € (entrée-plat-dessert), cette carte sera mise en œuvre par Fabien LAVILLE, nouveau chef de cuisine de ce restaurant et ancien second de cuisine du restaurant "Les Flots" pendant 4 années. Fabien et son équipe travailleront sous vos yeux dans une cuisine contemporaine faite de marbre noir et ouverte sur la salle.



**En salle**, c'est Gaël GUINGNE, nouveau responsable de salle et ancien assistant maître d'hôtel du "Comptoir du Sud". Il vous suffira de lui faire confiance, lui et son équipe jeune et dynamique, pour découvrir qu'il n'y a qu'un pas entre la tradition et l'évolution.

Notre carte des vins suivra cette tendance, proposant des vins français pour moitié, et des vins étrangers.

Si vous le souhaitez, vous pourrez suivre le sommelier jusqu'à sa cave ; tout en vous faisant voyager avec ses histoires sur la vigne

#### La tradition...

Un vrai lapin de nos fermes en fine croûte feuilletée au parfum truffé, sauce façon civet et endives dorées au beurre fermier.

\*\*\*\*\*

Blanquette de lotte, sauce crémeuse au bouillon de veau, garniture champêtre et riz pilaf tout simplement.

#### L'évolution...

Poitrine de veau poudrée d'épices et caramélisée, brochettes de fruits et légumes au sirop d'érable, chutney de tomates façon Thaï.

\*\*\*\*\*

Une mangue prise en sandwich, made in FOOD AND BAR, d'autres en crumbles.



*Une cave composée de 400 références.*

et ses domaines, vous y choisirez le vin que vous dégusterez à table. Dans cette cave composée de 400 références, vous rencontrerez des classiques, vous vous laisserez tenter par des vins venus du nouveau monde, ou bien encore, vous vous ferez surprendre par des appellations encore peu connues de notre vignoble français.

**Notre lounge bar**, orchestré par Louis BRISSET, lauréat du "Trophée champagne MUMM millésime 2004" catégorie bar, vous permettra de déguster des cocktails, de grands whiskies, champagnes et autres délices dans un endroit privilégié.

Bien calé dans un canapé moelleux, écoutant une musique qui vous mènera jusqu'au bout de la nuit, vous laisserez filer le temps...

**Pour tous renseignements, vous pouvez nous contacter au 05 46 31 15 20**

**LA RECETTE des Flots** - 1, place de la Chaîne, 17000 La Rochelle

Pour 4 personnes

## Thon rouge haché au couteau et servi en tartare, caviar osciètre, contraste de gelée de pommes vertes et salade minute de petits pois



### Préparation de la gelée de pommes vertes

- ★ 4 pommes vertes (Granny Smith)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 2 feuilles de gélatine

Laver les pommes vertes et les passer à la centrifugeuse, ajouter le jus d'un citron au jus des pommes obtenu, puis coller avec la gélatine fondue. Réserver la gelée de pommes vertes sur glace, jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse, puis la couler dans l'assiette de dressage. Réserver au froid.



### Préparation du tartare

- ★ 400 g de ventrèche de thon rouge parée
- ★ 2 oignons blancs nouveaux ciselés
- ★ 1 botte de ciboulette ciselée
- ★ 1 citron jaune
- ★ 100 g d'huile d'olive douce
- ★ Fleur de sel et piment d'Espelette, poivre blanc du moulin

Dénervier, tailler le thon rouge en petits cubes réguliers, réserver dans un cul de poule inox et le déposer sur de la glace. Ajouter les oignons finement ciselés et la ciboulette. Assaisonner au moment de servir avec le jus de citron, l'huile d'olive, la fleur de sel, le piment d'Espelette et le poivre du moulin. Réserver.

### Préparation de la salade de petits pois

- ★ 200 g de petits pois
- ★ Fleur de sel
- ★ Huile d'olive
- ★ 2 feuilles de menthe fraîche

Cuire les petits pois à l'anglaise pendant 1 minute, refroidir et réserver. Assaisonner très légèrement les petits pois avec de la fleur de sel, de l'huile d'olive et les feuilles de menthe ciselées.

### Dressage de l'assiette et finitions

- ★ Assiette avec la gelée de pommes vertes
- ★ Tartare de thon
- ★ Salade de petits pois
- ★ Ciboulette
- ★ Feuilles de menthe caviar osciètre
- ★ Mignonnette de poivre noir

Déposer dans 1/3 haut en dôme, comme sur la photo, le tartare de thon rouge au couteau, puis à son sommet déposer quelques grains de caviar. Déposer également délicatement en formant une larme les petits pois en salade. Finir la décoration avec quelques branches de ciboulette et feuilles de menthe.



### Attention ça tourne

*Ça s'est passé un beau mardi et mercredi de juin. Grégory et quelques amis se sont retrouvés sur l'Île de Ré, pour présenter un "pique-nique de grand chef" face aux caméras de l'émission de Monsieur Petitrenaud. Au programme, ballade à vélo à la recherche de la salicorne, petit tour en bateau pour pêcher quelques beaux poissons et retour sur la plage pour un barbecue étonnant !*

*Après deux jours de tournage, quelques coups de soleil et beaucoup de fatigue, toute l'équipe est revenue à La Rochelle et a proposé un résumé de ces deux jours dans l'émission "Carte postale gourmande" sur France 5, diffusée au mois de juillet.*

**Pour recevoir la lettre régulièrement ou la faire découvrir à vos amis, merci de nous retourner ce coupon.**

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Tél. .... E-mail .....

**Les Carnets de Grégory :**

Directeur de la Publication Grégory Coutanceau

N° ISSN 1636-1938

GCD :

1, rue de la Chaîne - 17000 LA ROCHELLE  
Tél. : 05 46 41 32 51 - Fax : 05 46 41 90 80

E-mail : [contact@les-flots.com](mailto:contact@les-flots.com)

Web : [CoutanceauOnline.com](http://CoutanceauOnline.com)

Eurl au capital de 452 200 €

RCS La Rochelle 442 840 369 - N° de gestion 2002 B 307  
Siret 442 840 369 00015 - Code NAF 7410 - Domiciliation bancaire  
C.E. Poitou-Charentes 18645 00401 04937004350 clé 52