



Les Carnets de Grégory

Ambiance Tendance...rue St-Jean-du-Pérot

Nous vous avons annoncé son ouverture le 11, mais c'est finalement un samedi, le 18 décembre 2004 que Food AND Bar verra le jour.

A J - 1 mois environ, le quatrième bébé de Grégory COUTANCEAU se porte bien et prend petit à petit formes au 35 rue St-Jean-du-Pérot ! Aux premières échographies, Food AND Bar montre déjà son caractère et promet de vous surprendre... Concept basé sur l'idée de réunir en un même lieu un restaurant et un lounge bar, au Food AND Bar, vous vous sentirez comme à la maison.



© Yann Pellet

Mangues prises en sandwich, made in Food AND Bar, d'autres en crumble

après un bon dîner. C'est à ce moment-là que vous rencontrerez Louis BRISSET. Le jeune lauréat du Trophée Champagne Mumm millésime 2004 vous guidera dans une aventure gustative, entre cocktails et fines bulles...

Côté Food...

La carte et le menu à 27 € vous entraînent dans un monde oscillant entre évolution et tradition. Des produits simples et sains sublimés en un tour de main, des cuissons travaillées avec justesse, Damien CANAUD et William HYVERNAUD, jeune chef et second de cuisine prometteurs à l'enthousiasme communicatif, feront de chaque bouchée, avec l'ensemble de leur équipe de cuisine, un instant de plaisirs.

Côté Bar...

Et qu'aurez-vous ensuite de mieux à faire que de gravir les marches qui mènent au lounge bar ? Ambiance feutrée, zen, canapés, musique douce... l'endroit parfait pour se retrouver entre amis ou en amoureux



FOOD AND BAR

35, rue Saint-Jean-du-Pérot
17000 LA ROCHELLE
tel : 05 46 52 26 69
fax : 05 46 41 90 80
mail : contact@foodandbar.com
site : www.coutanceau.com

Avec Food AND Bar, Grégory COUTANCEAU et son équipe espèrent faire de cet établissement un lieu incontournable des soirées et nuits rochelaises... et vous y attendent avec impatience !



Restaurant Lounge Food AND Bar. Esquisse de Patrice Linÿer.



La cuisine amoureuse des grands chefs

On ne badine pas avec l'amour... on le cuisine.

Dans cet abécédaire de Bernard PLANCHE, potions et décoctions riment avec citations et autres pensées amoureuses...

Journaliste, écrivain et président français de la presse gastronomique, Bernard PLANCHE a eu la succulente idée de réunir de coquins cuisiniers prompts à tester les vertus aphrodisiaques du radis noir, homard et autre géranium aux pouvoirs surprenants.

Grégory COUTANCEAU, quant à lui, a choisi d'illustrer le cerfeuil bulbeux. Fantôme de longue date ? Secret de sa réussite ? Botte secrète ? Peut-être... en tous cas, qui aurait pu imaginer un simple tronçon de lotte se voir sublimer par cette " plante qui réjouit " ?

Comme quoi, en amour comme en cuisine, tout semble possible !

A vous de tester...

*« La cuisine amoureuse des grands chefs », aux éditions Blanche, 25 €.
Disponible chez nous, n'hésitez pas à nous contacter au
05 46 41 90 79*



CHRONIQUE gourmande d'une famille rochelaise pas comme les autres...

C'est avec joie que la famille COUTANCEAU vous fait entrer dans son univers...



A travers ce magnifique ouvrage signé Christian MARS, découvrez une famille généreuse, croquant la vie à pleines dents, qui vous entraîne dans son tourbillon effréné, orchestré par Grégory.

Ce livre pourrait être le journal intime de la famille : portraits, journée dans la vie d'un chef, recettes glissées ici et là tels de précieux petits secrets, rencontres avec cuisiniers, producteurs régionaux, sommeliers... et autant d'autres acteurs du paysage rochelais et charentais.

Et ce n'est pas tout ! « Au bonheur des Coutanceau » vous fait entrer dans ses cuisines ! Les chefs des Flots, du Comptoir des Voyages, du Comptoir du Sud et de Food AND Bar vous glissent leurs "trucs" : crêpes Suzette de notre enfance, cocos vendéens au curry, mille-feuilles de Mara des Bois au balsamique, côte d'agneau aux épices, cocktails... mmm... le tout éclairé par le "petit lexique culinaire à l'usage des gourmands".

Alors n'attendez plus ! Bon de commande joint avec ce Carnet ou sur Internet www.coutanceauonline.com

La famille COUTANCEAU récompensée par le Champérard 2005

Comme chaque année, pour la sortie de son guide gastronomique, le Champérard, en association avec Peugeot, s'offre un Tour de France gourmand et choisit La Rochelle pour une escale maritime...

Cocktail de présentation avec le concours de fournisseurs régionaux et partenaires au restaurant "Les Flots", 200 invités, Champagne, huîtres, remise de trophées, dîner à la table de Richard Coutanceau... rien ne manquait à ce beau lancement unique en son genre, aux pieds des tours de La Rochelle.

Ainsi, Richard Coutanceau s'est vu récompensé du trophée du meilleur restaurateur 2005 tandis que son fils Grégory, de son côté, a reçu le trophée "Tradition et Innovation". Une récompense familiale donc, au grand bonheur de Richard Coutanceau, pour qui la reconnaissance du talent de son équipe et de ses deux fils constitue la meilleure des récompenses. En tant que meilleur restaurateur 2005, Richard Coutanceau se devait donc d'ouvrir les portes de son Relais & Châteaux autour d'un menu dégustation de ses spécialités et

de sa généreuse carte des vins...tout un programme, haut en couleurs et en saveurs pour clore en beauté cette étape gourmande.

Félicitations aux autres lauréats et... bonne route !



Tour de France du Guide Champérard 2005, « 11 900 adresses pour manger vrai tous les jours », 23,50 €, éditions Plon.

La sélection des sommeliers

Si Déméter (Déesse de la terre) et Dionysos (Dieu du vin et de sa culture) avaient en nos temps engendré une fille, elle se nommerait certainement Yvonne Hégoburu.

Cette dégustation est dédiée à notre "maman spirituelle", une pionnière de la culture en bio-dynamie. Elle réside à Laroin, près de Pau, sur l'aire d'appellation "Jurançon".

Lors d'une de nos escapades dans le vignoble français, nous avons fait escale au domaine de Souch. Nous y avons bien sûr rencontré Yvonne mais également Marie-Kattalin, une de ses cuvées en jurançon moelleux.

Pour comprendre cette cuvée, il vous faut véritablement visiter ce "jardin" de 6 hectares où s'entremêlent les ampéladacées et les pissenlits. A plus de 300 mètres d'altitude, les coteaux en terrasses ont une exposition plein Sud face aux collines de Saint-Faust et aux Pyrénées à une centaine de kilomètres de l'Océan Atlantique. Marie-Kattalin se compose exclusivement de Petit Manseng ; sa vendange s'effectue quand le grain est complètement passerillé sur le cep (raisin flétri concentré en sucre et en arômes) ; elle suit une vinification et un élevage de dix-huit mois en fût. Mais en rencontrant la maîtresse de maison vous comprenez que ce qui rend le vin si mystique n'est pas l'élevage mais bien l'amour et le respect de la terre et de son environnement.

2001 est un des millésimes que nous avons eu l'occasion de goûter au chai, du moins c'est celui que nous avons sélectionné pour vous...

Les vins d'Yvonne sont d'abord un régal pour les yeux, celui-ci a une robe jaune paille et des reflets or, presque ambre. Des notions de miel nous envahissent lorsque l'on porte ce vin au nez ; se distinguent par la suite des parfums de résine et de genêt, la nèfle et le coing précèdent la farandole d'arômes de fruits confits lactés tels que l'abricot, la pêche et l'ananas. L'attaque en bouche est vive mais le vin s'équilibre de lui-même par son côté suave et chaleureux, son amertume le rend asséchant, cependant, quand on s'y attend le moins, une note mentholée vous rafraîchit le palais.

Je vous conseille de le consommer pour lui-même, ce vin est un "soliste". Prenez soin de le carafier ou ouvrez-le une heure au préalable, servez-le à une température se situant entre 8 et 10°. Yvonne aime l'accompagner d'une sole cuite sur un lit de poivrons et relevée d'un peu de piment d'Espelette (mais nous n'avons pas eu l'occasion de la goûter, peut-être une prochaine fois chez elle, à Laroin...)

Bonne dégustation.



Samuel SAUVETRE

Portrait



Dominique Pasco

Directeur de salle du Comptoir des Voyages

On aurait pu le rencontrer il y a quelques siècles de cela, aux détours de quelques menhirs plantés profondément dans la terre, cette terre qu'il affectionne. La Bretagne lui coule dans les veines et il en est fier. Il y a puisé tout son caractère : fort, bien trempé, sans faille, mais avec une chaleur cachée derrière ses blocs de granit.

Vous l'aurez bien compris, Dominique est né en Bretagne et y a passé le plus clair de son temps en réalisant sa formation au CEPHOR de Vannes. Ensuite il prend le bateau et il traverse la Manche pour s'installer au " Honstrate House Hotel " pendant 5 années. Une petite escale au Domaine du Maine Brun avant d'arriver à La Rochelle où Dominique rejoint mon père au Bistrot de l'Entracte en 1989. Tout naturellement Dominique nous rejoint lors de la création du Comptoir des Voyages en 2001 où il occupe aujourd'hui la place de responsable de salle.

Chaleur, humanisme et passion, voici quelques mots pouvant décrire Dominique qui a toujours été dévoué à son travail, aux partages de ses connaissances avec les autres. Outre ces qualités, Dominique a su fonder avec sa femme Christine une belle famille autour de leurs deux enfants. Que demander de mieux ?

Bravo pour tout ce chemin parcouru et ces 15 ans déjà passés à nos côtés et merci pour ta confiance, ton courage et ta détermination à mener à nos côtés le Comptoir des Voyages vers de nouveaux horizons.

Grégory COUTANCEAU

Pour 4 personnes

Comme des stickers de tourteaux de pleine mer, crème de cocos de Vendée au curry de Madras, betterave à cru finement râpée



© Yann Pelet

Préparation des stickers de tourteaux :

- ★ 100 g de chair de poissons
- ★ 80 g de crème liquide
- ★ 1 œuf
- ★ 100 g de chair de crabe décortiqué
- ★ 1 cuillère à soupe de corail de homard
- ★ 5 feuilles de coriandre fraîche
- ★ 5 feuilles de menthe
- ★ 4 feuilles de brick
- ★ 1 blanc d'œuf
- ★ 1 cuillère à café de curry de Madras
- ★ Sel et poivre du moulin

Parer la chair de poisson et la passer au hachoir puis au tamis fin si possible. Ajouter la crème et l'œuf et monter l'ensemble comme une farce fine. Saler et ajouter la chair de crabe, le corail, la coriandre et la menthe hachée. Mélanger énergiquement le tout et réserver au frais.

Badigeonner au pinceau les feuilles de brick avec le blanc d'œuf. Tailler les bords des feuilles afin que ces dernières deviennent bien carrées. Saupoudrer de curry et mettre la farce à la poche. Etaler cette farce sur la surface en s'arrêtant à 1 cm du bord gauche de chaque feuille. Les rouler et les souder à l'aide de la partie de la feuille de brick (côté gauche) non recouverte. Réserver au frais.

Au moment, passer les stickers dans la friteuse pendant 4 minutes à 140°C. Les égoutter sur du papier absorbant, les parer et les couper en deux en faisant un joli biais.

Préparation du velouté cocos de Vendée :

- ★ 1 oignon blanc
- ★ 4 gousses d'ail
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 cuillère à café de pâte de curry jaune
- ★ 1 cuillère à soupe de curry de Madras
- ★ 400 g net de haricots cocos de Vendée
- ★ 800 g de lait de coco
- ★ Sel et poivre du moulin

Eplucher l'oignon et les gousses d'ail. Ciseler l'oignon et hacher l'ail. Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive et faire revenir la pâte de curry et le curry de Madras. Mélanger, puis faire suer l'oignon ciselé et l'ail haché. Ajouter ensuite les haricots cocos. Saler et mouiller avec le lait de coco. Porter à ébullition et cuire à couvert pendant 45 minutes. Saler légèrement aux 3/4 de la cuisson.

Réserver environ 4 cuillères à soupe de haricots cocos entiers que l'on utilisera pour la finition.

Mixer le reste, rectifier l'assaisonnement et réserver.

Préparation de la betterave rouge râpée

- ★ 1 betterave crue
- ★ 1 cuillère à café de curry de Madras

Couper la betterave en julienne. La mettre à se raidir dans de l'eau froide avec des glaçons. Egoutter et réserver.

Finition et dressage

Décoration à définir selon les assiettes et contenant : certainement une assiette creuse et un pichet design pour le velouté, un porte-stickers.

Dresser en dôme la betterave crue dans le fond de l'assiette, disposer ensuite des cocos entiers remis à température. Poudrer avec du curry de Madras. A côté dans un porte-stickers, mettre ces derniers.

Dresser enfin le velouté de cocos de Vendée au curry dans un pichet design bien chaud et envoyer l'ensemble.



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

Web : 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