

Les Carnets de Grégory

La Lettre Gastronomique de G. Coutanceau - Mars 2003 >>> N°7

Ce début d'année nous semble triste et entaché par une situation internationale bien compliquée et confuse, mais les beaux jours approchent et il ne faut pas se laisser envahir par ce vent de morosité et plutôt voir les choses avec optimisme et détermination.

La belle saison arrive à grands pas, nos équipes s'affairent pour débiter le mois d'avril pour la présentation des cartes de printemps et été avec le retour des légumes primeurs et des fruits qui commencent à se gorgier de soleil.

Vous le comprenez bien, on aura placé cette nouvelle édition des Carnets sous le signe de la bonne humeur, on va faire rentrer le soleil et la joie de vivre partout, alors bonne lecture à tous...

Amitiés Gourmandes.

Grégory COUTANCEAU

Voyages gastronomiques à travers le monde

Pour approfondir et décliner la cuisine réalisée dans nos deux comptoirs, nous avons eu l'envie de réaliser **deux soirées, hautes en couleurs**, avec un dépaysement garanti.

C'est donc l'Espagne qui s'invite au Comptoir du Sud le mercredi 12 mars 2003, puis la Thaïlande le mercredi 26 mars 2003 au Comptoir des Voyages. Il s'agit donc, le temps d'une soirée en couple ou entre amis, de découvrir un nouvel horizon par l'intermédiaire de sa cuisine, ses vins, sa musique, son folklore et ses traditions.

Nous vous proposons ces soirées au prix de 40 euros par personne, avec apéritif, menu, vin, eau et café compris. Je vous laisse réserver votre billet auprès de chacun des établissements.

COMPTOIR DU SUD :
Mercredi 12 mars 2003 :
Voyage à travers l'Andalousie
et la Catalogne
Tel : 05.46.41.06.08

COMPTOIR DES VOYAGES :
Mercredi 26 mars 2003 :
Promenade en jonque
dans la baie de Phang Nga
Tel : 05.46.50.62.60





LA SÉLECTION de notre sommelier

Sortons un peu des sentiers battus ! Pour une fois, pour l'apéritif, on va mettre de côté la coupe de champagne, le verre de vin ou le whisky.



Laissez-nous vous faire découvrir un lieu, un savoir-faire, un style de vie. Fermez les yeux et goûtez quelques notes de soleil grâce au "Figoun".

Le Figoun est né sur les côtes de la mer Méditerranée, sous le règne des grands liquoristes de Provence, qui déjà, ont créé le fameux Pastis et qui souhaitaient désaltérer la France entière avec un vin rouge en y apportant structure, moelleux, vivacité avec des arômes de fruits frais. Poursuivant leur idée, ils laissèrent macérer plantes et fruits du moment : armoise, angélique, vanille, mandarine rouge, orange amère et des figues, dans un vin rouge local...

... Le résultat est là : le Figoun, avec un nez qui nous fait parcourir les vergers ensoleillés de la Provence, une bouche pleine, soyeuse et bien équilibrée qui laisse s'exprimer un à un les arômes de fruits frais, se suivant, s'enchaînant et finissant par s'entrelacer pour enivrer les papilles.

De par sa fine amertume et sa belle vivacité, Figoun a une qualité que bien des apéritifs peuvent lui envier, il met en appétit tout en restant discret du haut de ces 18° d'alcool.

Il est conseillé de le servir frais et de l'accompagner de quelques tapas épicées. Vous pourrez le découvrir dans nos établissements, ainsi que dans la boutique virtuelle de notre site Internet.

Samuel SAUVETRE



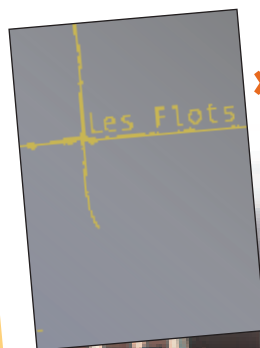
Souvenirs Souvenirs

On vous en avait parlé au mois de décembre dans notre précédente édition des Carnets, les Flots ont fêté leur 5 ans en présence de l'ensemble des équipes des différents restaurants, les compagnes et les enfants pour une superbe soirée placée sous le soleil de Hawaï et concoctée de mains de maître par Nathalie et Anthony qui une fois de plus ont mis tout leur cœur dans l'organisation de ce très beau moment. Merci à vous deux.



LES FLOTS :

La carte d'été se peaufine et arrive...



Cet hiver, froid et triste, nous a permis de nous retrancher dans le fond de nos cuisines pour élaborer avec patience et détermination cette nouvelle carte de printemps/été, de régler les derniers petits détails pour ne rien laisser au hasard et vous présenter le jeudi 10 avril 2003 une nouvelle carte revisitée ; elle laisse la place belle aux produits de grande qualité tra-

vailés avec originalité et mis sur le devant de la scène grâce à quelques épices de retour de voyages, scrupuleusement sélectionnées. Alors en attendant la transparence de thon rouge, la variation autour de la tomate et de l'aubergine, la marmelade d'ananas au vinaigre de Banyuls qui accompagnera nos poissons de ligne...et tout ceci réalisé par une équipe jeune et dynamique.

► LE COMPTOIR DES VOYAGES : C'est reparti pour un tour

Reparti pourquoi ?? Reparti pour un tour du monde des saveurs, des épices, des cuisines de notre planète, toutes différentes et hautes en couleurs.

La place belle sera toujours faite à la cuisine asiatique, mais pour refroidir les chaudes soirées de ce nouvel été qui approche, quelques plats inspirés de nos voisins russes feront souffler un vent rafraîchissant sur le Vieux Port de La Rochelle. Dimitri, Fabrice et toute l'équipe du Comptoir des Voyages vous attendent le 10 avril 2003 pour vous présenter cette nouvelle carte, mais en attendant, voici quelques nouveautés que vous pourrez bientôt découvrir :

- Saumon à la russe vodka/genièvre préparé en tartare minute, petite salade croquante de copeaux de légumes à cru
- Brochettes de gambas aux épices douces, retour d'Asie, tomates et avo-

cats à cru hachés au couteau, comme une sauce tartare au yaourt grec

- Poulet de nos fermiers en marinade miel-Xérès, riz des pleines du Cashmire à l'indienne, effluves de curry de Madras et fruits secs
- Macarons glacés multi-saveurs, petite composition de fruits exotiques au parfum de citronnelle
- Gros cookies aux pépites de chocolat " Made in USA ", marinade de fraises au poivre doux et glace à la vanille Bourbon



► LE COMPTOIR DU SUD : Un été andalou sous le soleil de La Rochelle

Musique sévillane rythmée,
des couleurs chatoyantes,
une charrette gorgée de plantes
aromatiques, un olivier qui sent bon
la Provence...

Le décor me semble bien planté pour démarrer un été sous les couleurs de la Méditerranée et de surcroît les pieds dans l'eau, face aux deux Tours du Vieux Port de La Rochelle. Ne reste plus qu'à découvrir la nouvelle carte, fraîche et variée comme on s'attend à la découvrir sur les bords de la " Mare Nostrum ". Des légumes grillés à la plancha, de la sauce romesco, de l'Esqueixada de Bacalao, le carpaccio d'ananas et sa glace à l'ouzo grec... tout semble bien prêt, alors on vous attend le 10 avril pour redécouvrir la Méditerranée.



► Les délices du comptoir

Embarquement immédiat pour un voyage aux quatre coins du monde afin de découvrir les vignobles étrangers.

Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs vignobles et aussi les plus surprenants, afin que vous puissiez déguster en toute confiance des vins dont vous ne soupçonniez pas l'existence.

De l'Espagne au Chili, de l'Israël à l'Afrique du Sud, les cépages culti-

vés, pour la plupart d'origine française, ont été replantés au soleil de ces régions, et si à la dégustation on reconnaît le cépage, c'est par la rondeur et la chaleur de ces vins que l'on trouve la différence.

Sachez que ces vins longtemps critiqués ont aujourd'hui beaucoup évolué en qualité, et la petite touche de nos œnologues français y est sans doute pour quelque chose.

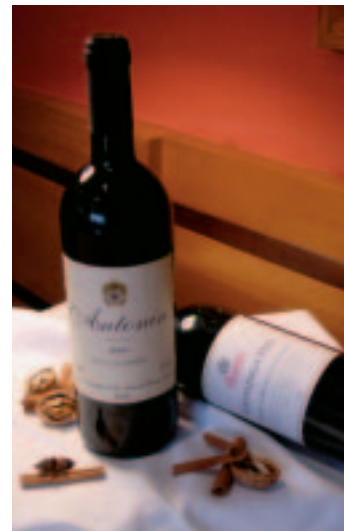
Alors n'hésitez plus, laissez-vous guider par nos sommeliers et goûtez

ces vins, spécialités de nos comptoirs. Pour vous aider dans votre choix, voici deux vins coup de cœur : L'Antonin 2000 de l'île de Malte, est un rouge ample, très bien structuré exaltant de fortes notes de fruits rouges.

Le Peynfold's " Koonunga Hill " 1999 est un vin rouge structuré, dense avec de fortes notes de cassis, mûres et fraises. Très belle concentration.

Bonne dégustation

Nathalie BECOT



► Portrait

Nicolas BONNEAU

Chef pâtissier

Des fidèles, il commence vraiment à en faire partie et de surcroît, en me permettant de parler pour lui, je pense qu'il a la conviction que, tous ensemble, nous avons de belles choses à réaliser, que la tâche sera dure et longue, mais que l'effort en vaut bien la peine.

De La Rochelle au Luxembourg en passant par le Sud de la France à Nîmes, il a fait ses



armes avant de revenir sur ses terres natales pour nous rejoindre voilà presque 2 ans. Nicolas a tout d'abord pris le poste de responsable de pâtisserie aux Flots et, depuis six mois, a rajouté à ses fonctions la conception des cartes des desserts de l'ensemble de nos établissements. Adeptes de la recherche et du surprenant, en

quête perpétuelle de nouvelles saveurs, il arrive avec brio à allier la tradition et l'évolution : revisiter les classiques en les faisant vivre aux goûts du jour, composer des desserts à base de légumes sans retirer le côté bon enfant de la pâtisserie ; et tout ça juste dans le but d'exacerber ce qu'il y a de meilleur

dans la tradition et dans l'évolution.

Pas étonnant donc qu'il aime faire partager sa passion, parce qu'il s'agit bien de ceci. Il est de ceux, trop rare de nos jours, que leur métier fait vibrer, métier-passion qui fait naître la petite flamme au fond des yeux et c'est cette étincelle qui permettra à Nicolas d'aller très loin, très vite, très haut dans la réalisation de ses projets et dans la transmission de son savoir.

Enfin, Carine me l'a avoué, il a trouvé le secret pour faire craquer les filles. Comment ? Juste en réalisant son moelleux au chocolat, si fondant qu'il en fait fondre les demoiselles. Mais bon ! Chut ! C'est un secret de pâtissier.

Grégory COUTANCEAU

► LA RECETTE des Flots

Mille-Feuilles croquant de fraises nuage au parfum de coco et un sorbet "retour des îles" au litchi

Pour 4 personnes



Photo de Thuries Magazine

PRÉPARATION DE L'APPAREIL À TUILE :

- ★ 35 g de sucre
- ★ 30 g de beurre fondu
- ★ 30 g de farine
- ★ 20 g de blancs d'œufs

Mélanger le beurre et le sucre, ajouter la farine et les blancs d'œufs. Réaliser le mélange à la spatule. Étaler ensuite sur du papier cuisson en cercle de 8 cm de diamètre et faire cuire au four à 180°C.

PRÉPARATION DE LA CRÈME MOUSSELINE AU LAIT DE COCO :

- ★ 200 g de lait de coco
- ★ 3 jaunes d'œufs
- ★ 60 g de sucre
- ★ 20 g de maïzena
- ★ 40 g de crème montée

Faire bouillir le lait. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, puis ajouter la farine. Verser le lait bouillant dessus et cuire l'ensemble. 3 minutes après ébullition, refroidir. A froid, ajouter la crème montée et réserver.

PRÉPARATION DU SORBET LITCHI :

- ★ 250 g de pulpe de litchi mixée
- ★ 125 g d'eau
- ★ 100 g de sucre

Faire bouillir l'eau et le sucre, puis ajouter la pulpe de litchi. Passer enfin en dernière minute l'ensemble à la sorbetière.

MONTAGE ET FINITION POUR UNE ASSIETTE :

- ★ 3 tuiles de 8 cm de diamètre
- ★ Crème mousseline coco
- ★ 8 fraises gariguettes

- ★ Sorbet litchi
- ★ Groseilles, physalis, menthe, bâtons de vanille séchés, framboises, fraises

Pour monter le mille-feuilles, commencer par mettre au centre de votre assiette de dressage une tuile, puis la recouvrir de crème mousseline coco. Couper les fraises en deux et en faire une première corolle, puis remettre une tuile, de la crème mousseline coco et de nouveau des fraises coupées en deux. Finir sur le sommet avec une tuile.

Faire une composition de fruits de saison sur un des côtés de l'assiette avec physalis, framboises, groseilles, fraises.

Déposer la quenelle de sorbet litchi et finir la décoration avec bâtons de vanille séchés et bouquet de menthe.



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-Charente 18645 00401 04937004350 cié 52