



La Cuisine des grands chefs

Fiche pratique **Télé Poche**

Grégory Coutanceau



28 Juin 1975 : naissance à la Rochelle.
1995 : étudiant en médecine, il troque la blouse blanche contre la toque de cuisinier.
1996 : élève à l'école hôtelière, il fait son apprentissage chez Lenôtre et Alain Ducasse.
1997 : à 22 ans, il ouvre son restaurant, « Les Flots », à la Rochelle.
2001 : il ouvre « Le Comptoir des Voyages », puis « Le Comptoir du Sud » à la Rochelle.
2004 : il lance son école de cuisine et de sommellerie.
21 mars 2011 : il reçoit un Gault Millau d'Or, pour « Les Flots », son restaurant amiral.

Composition de fraises

tomates confites, olives et manicottis au miel

PRÉPARATION : 35 MN, 3 JOURS AVANT - **CUISSON** : 35 MN - **COÛT** : 😊 - **TOUR DE MAIN** : FACILE

Pour 4 personnes

■ 1 rouleau de pâte feuilletée tout prête ■ 1 œuf. **Pour les fraises marinées** : 400 g de fraises ■ 7 feuilles de basilic ■ 40 g d'huile d'olive ■ 70 g de coulis de fraises. **Pour les tomates confites** : 4 tomates ■ 350 g de sirop (base de 1,35 kg de sucre pour 1 l d'eau) ■ 1 gousse de vanille fendue et grattée ■ 1 zeste d'orange. **Pour les olives confites** : 16 olives noires ■ 350 g de sirop ■ 1 gousse de vanille ■ 1 zeste d'orange. **Pour le miel à l'orange** : 35 g de miel ■ 70 g de jus d'orange ■ 2 zestes d'orange.

■ Préparez les fraises marinées : coupez les fruits en deux, ajoutez le coulis de fraises, l'huile d'olive, le basilic haché. Réservez au frais.

■ Préparez les tomates confites : coupez-les en quartiers et épépinez. Mettez le sirop dans une casserole, avec la vanille fendue, le zeste d'orange et les tomates. Faites confire 15 mn. Gardez 3 jours au froid.

■ Préparez les olives confites : faites blanchir les olives trois fois au moins (départ eau froide, jusqu'à ébullition). Dans une casserole, mettez le sirop, la gousse de vanille, le zeste d'orange et les olives. Portez à ébullition et réservez 3 jours au frais.

■ Préparez le miel à l'orange : réduisez le miel et le jus d'orange jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Ajoutez les zestes d'orange. Réservez au frais.

■ Préparez les manicottis : coupez la pâte feuilletée en bandes de 1 cm x 15 cm de longueur. Badigeonnez de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau, puis prenez chaque extrémité du feuilletage et tournez à chaque bout dans le sens inverse l'un de l'autre. Déposez sur une plaque et mettez à dorer au four, therm 6 (180 °C) jusqu'à coloration. Au moment de servir, trempez les manicottis dans le miel d'orange.

■ Dressez, en alternant, les fraises et les tomates confites. Répartissez ensuite ça et là des olives confites.

■ Déposez, pour décorer, un manicotti au miel d'orange et réalisez un trait autour avec le sirop des tomates.



Servez un vouvray pétillant et bien frais.

Tartines

de tartare de bœuf

PRÉPARATION : 30 MN - CUISSON : SANS - COÛT : €
TOUR DE MAIN : FACILE

Pour 4 personnes

- 300 g de viande rouge (cœur de rumsteck) ■ 1 demi-oignon
- 2 cornichons ■ 15 g de câpres ■ 1 cuil à s de cognac
- 3 cuil à s de fines herbes mélangées (coriandre, persil plat, estragon) ■ pain de campagne ■ 3 cuil à s d'huile d'olive.



- Ciselez le demi-oignon finement. Émincez les cornichons et hachez grossièrement les câpres. Réservez dans un bol au frais.
- Taillez la viande en petits cubes fins. Réservez au frais.
- Taillez le pain de campagne en tranches de 10 cm par 3 cm pour une épaisseur de 4 mm. Badigeonnez les tranches de pain avec de l'huile d'olive et faites dorer quelques minutes au four, therm 6 (180 °C).
- Mélangez, au moment de servir, le tartare de bœuf à la préparation à base d'oignons, de câpres, ainsi que 2 cuil à s d'huile d'olive. Ajoutez le cognac. Assaisonnez avec les herbes. Salez, poivrez.
- Dressez le tartare de bœuf sur le pain doré et dégustez.

Servez un vin rouge de Loire, un saumur.

Sashimis de maquereaux

et agrumes, vinaigrette de gingembre

PRÉPARATION : 15 MN - CUISSON : SANS - COÛT : €
TOUR DE MAIN : FACILE

Pour 10 pièces

- 300 g de filets de maquereau sans arêtes ■ 1 pamplemousse rose ■ 1 orange ■ 3 olives noires ■ 2 cuil à s de fines herbes : ciboulette, oignons nouveaux, coriandre et persil ■ fleur de sel.
- Pour la vinaigrette :** 2 cuil à s de sauce Kikkoman ■ 1 cuil à c de vinaigre ■ 1 cuil à c d'huile de sésame ■ 1 cuil à c de gingembre en poudre ■ 10 g de gingembre haché.



© Adaptation : Dominique Rémondin. Crédit photos : Daniel Renaud.

LES ASTUCES DE Grégory Coutanceau

- Le sashimi désigne un plat japonais traditionnel à base de poisson cru découpé finement, que vous choisirez ultra-frais : saumon, daurade ou calamar. Si vous n'aimez pas le poisson cru, arrosez-le de jus de citron, 1 h avant, pour l'attendrir, comme un carpaccio.
- Pour réaliser la vinaigrette des sashimis, il est préférable d'incorporer la poudre de gingembre et le gingembre haché au vinaigre et au Kikkoman, avant de mettre l'huile de sésame.
- Dégustez le tartare à l'apéritif.
- Vous pourrez aussi l'apprécier en entrée, accompagné d'une salade de mesclun, ou en plat avec des pommes de terre Grenaille de l'île de Ré.

- Découpez les filets de maquereau en 10 belles tranches et disposez-les sur une ardoise.
- Coupez et pelez les quartiers d'agrumes et répartissez-les entre les morceaux de poisson, avec les olives noires.
- Réalisez la vinaigrette en mélangeant l'ensemble des ingrédients.
- Servez le maquereau cru en sashimis en versant la vinaigrette légèrement sur le poisson.
- Saupoudrez de fines herbes et fleur de sel.

Servez un vin blanc, un sauvignon



Recettes et photos
extraites de l'ouvrage
« La classe des gourmets »
par Grégory Coutanceau,
Éd. Le Cherche Midi,
19,50 €.