

Gazette J'Gotages

lejgo.com

La gazette des Restaurants J'Go – Été 2006 – Numéro 10



Edito

**La tirade de l'été
(d'à peu près Edmond Rostand)**

Le Vicomte : Voilà l'été !

Le J'GO : Ah ! Non ! c'est un peu court, jeune homme ! On pouvait dire... Oh ! Dieu !... Bien des choses en somme...

En variant le ton, par exemple, tenez : Linguiste : "La jolie saison que voilà, qui substituant au P le T, change le spring anglais en string brésilien".

Supporter Biarrot en bateau : "À Bâ-bord... Brennus".

Supporter Toulousain embêté : "À Tribord... Brennan".

J'Gotiste : "Magret la clim', dans cette chaleur Quasi suffocante, il fait Pastfifret que ça."

Supporter espagnol sans montre : "Que hora es ? Moins le quart !"

Contestataire d'humeur palindromique : "Non à l'été ! Snobons l'ère de la pop en sonos, du radar en auto, des sexes en sagas."

Et pour les solos : Xanax !

Parisien du Quai Branly au soleil : "À Paris-Plage, je suis Lézard 1^{er}."

Ministre du Quai d'Orsay : "L'été, comme les marins perses, j'apprécie le Madiran."

Supporter allemand : "Il faut laisser à Don le soin de tirer les penalties. Car il est fameux le Don qui shoote de la Manchaft".

Voilà ce qu'à peu près, mon cher, vous m'auriez dit, si vous partagiez les humeurs blagueuses du J'GO...

Plaisirs saisonniers



La tomate est-elle une friandise ?

La réponse avec Jean-Luc Garbage, fournisseur officiel de plaisirs des restaurants J'GO qui cultive avec grâce salades, tomates, courgettes et autres bonheurs colorés sur la terre bénie des dieux de Saint-Martin-d'Armagnac.

Plaisirs singuliers



Peut-on se régaler d'un confit de canard par -45° Celsius ? La réponse avec l'aventurier toulousain Stéphane Lévin, héritier naturel des grands explorateurs humanistes du XIX^e siècle, qui survécut à un hivernage volontaire dans la nuit polaire grâce à une volonté farouche et à un garde-manger bien de chez nous.

Spécial été



Pourquoi emporter la gazette J'Gotages sur la plage ?

Tout simplement pour noircir les cases blanches de la grille de mots croisés du J'Go. De quoi vous faire regretter les bons repas gascons lors de votre exil estival. Régis, quant à lui, vous propose ses meilleures recettes de pique-nique, à dévorer avec un appétit d'enfant.

Et aussi...



Comme à chaque numéro de la Gazette, vous pourrez retrouver nos rubriques habituelles : les conseils éclairés de Régis, responsable cuisine du J'Go, et bien sûr tous les rendez-vous, événements sportifs, culturels et les fiestas qui vont rythmer le quotidien estival des établissements J'Go de Paris et Toulouse.

Dernière minute

Avis aux collectionneurs, fétichistes et amateurs de symboles. La Société TEGATA propose depuis peu d'acquiescer un exemplaire original de l'empreinte de la main d'un sportif de haut niveau. Plusieurs rugbymen, nageurs, sumotoris et champions de sports de combat sont actuellement au catalogue, et de nombreuses autres personnalités devraient venir rapidement allonger la liste des empreintes disponibles.

Renseignez-vous sur le site internet suivant : <http://www.tegata.fr>



Plaisirs saisonniers

GOURMANDISES ESTIVALES

Il croît sous les serres de Jean-Luc Garbage des bombes gustatives rondelettes qui explosent au moindre coup de croc, des salades aux noms fabuleux dont le crissement vous flanque des frissons glacés, des poivrons lustrés qui brillent comme les lampions des jours de fête. L'endroit idéal, en somme, pour célébrer les plaisirs estivaux.

La vue

“Les plaisirs visuels offerts par la culture de légumes s’inscrivent forcément dans la durée. Il n’est rien qui surpasse le bonheur de constater jour après jour la croissance des plants que l’on a soigneusement choisis, semés, soignés et entretenus. Chaque plante, chaque pied offre un ravissement différent. Chaque variété procure des sensations particulières. C’est là le mystère de la nature qui, sans fausse modestie, fait l’essentiel du travail. Lorsqu’en décembre je choisis avec les chefs des restaurants avec qui je travaille les légumes qui garniront leurs assiettes quelques mois plus tard, je pense déjà au plaisir que j’aurai de les voir pousser. Rien n’est plus beau qu’un légume sain et agréable à regarder, surtout quand on sait qu’il sera utilisé par des cuisiniers amoureux de leur métier.”

L'odorat

“J’aurais bien du mal à trouver les mots pour vous décrire avec exactitude la finesse et la subtilité de l’odeur du poivron. Quand vient l’été, la chaleur décuple ses effluves enivrants et porte à vos narines un parfum inégalable qui finit par devenir entêtant. Lorsque vous pénétrez dans la serre, tout est encore flou. Puis, peu à peu, en empruntant les allées, la sensation se précise. Les parfums semblent vous coller à la peau, et vous ne pouvez vous empêcher de porter à votre bouche ce que vous savez être la source de ces incroyables fragrances. L’odorat, en réalité, est une prémisse à la gourmandise.”

Le toucher

“Parmi les plaisirs de la récolte, le contact direct avec les tomates, les courgettes ou les salades est sans doute le plus agréable. Que l’on prenne un légume à pleines mains ou qu’on se contente de l’effleurer, les sensations que l’on ressent sont assez indescriptibles. Contrairement aux sculptures humaines exposées dans les musées, les œuvres de la nature sont offertes au toucher. Elle ne dévoilent véritablement leurs pouvoirs sensuels que sous le bout de nos doigts, comme si avant de les avaler il était nécessaire de les garder quelques instants au creux de la main.”

Le goût

“La tomate concentre à elle seule les charmes incomparables des produits estivaux. Selon les variétés, on se délecte de sa chair charnue, de son jus frais, de son gel coloré ou de sa texture délicate. Mais plus encore que le goût proprement dit, la tomate présente l’avantage de pouvoir être consommée à l’instant même ou l’envie se fait sentir. Nul besoin de la passer à la poêle comme la courgette pour qu’elle libère ses saveurs. Le plaisir gustatif de la tomate est soudain, instinctif, irraisonné. Vous passez devant un plant, une odeur vous caresse, un reflet vous attire... Il vous suffit alors de tendre la main et de cueillir le fruit pour croquer dans une chair qui est la fille de l’été.”

L’ouïe

“Il est un bruit que l’on oublie à force de l’entendre, une rumeur qui devient naturelle au fil du temps, un murmure familier qui survient avec l’été et ne vous abandonne qu’aux premiers jours de l’hiver. Au cœur du paysage muet de la serre, bouillonne une multitude d’insectes indispensables à la fertilité des plantes, un monde fabuleux fait de bruissement d’ailes, de bourdonnements discrets, de craquements imperceptibles. Les bourdons qui nous accompagnent toute la journée et les coccinelles qui dévorent en secret les colonies de pucerons deviennent des collègues de travail, des compagnons fidèles auxquels on finit par ne plus prêter attention. Pourtant, le fond sonore qu’ils installent sous la serre reste le plus doux des accompagnements.”



Jean-Luc Garbage

Si les légumes qui accompagnent vos plats favoris au J’Go vous donnent autant de plaisir, c’est qu’ils sont nés de la passion dévorante de Jean-Luc Garbage. Ce dernier produit une multitude de variétés en petite quantité en respectant scrupuleusement les règles essentielles de la culture naturelle, soucieux de proposer à ses clients des saveurs authentiques et originales. Installé à Saint-Martin-d’Armagnac où ses parents étaient eux-mêmes agriculteurs, il cultive asperges, tomates, courgettes, pâtissons, aubergines, poivrons, piments doux, jeunes pousses de salade et minis légumes avec un souci constant de la qualité. Artisan du goût, créateur de saveurs, Jean-Luc Garbage est sans doute victime de cette frilosité qui nous fait fuir les grands mots, et nous empêche de reconnaître que les paysans sont parfois des artistes.

Plaisirs singuliers

UN MENU GASCON DANS LA NUIT POLAIRE

Naufragé volontaire durant 121 jours entre les quatre murs d’une cabane de fortune bâtie au beau milieu du haut Arctique canadien, l’aventurier toujours menacé de l’ours et aux nuits sans fin de cette partie du globe. Deux ans et demi après son retour du pôle, ce Bombard des glaces a fait un crochet confit de canard n’est jamais aussi bon que consommé par -50° Celsius, dans le silence, la solitude et l’obscurité.

Que vaut le menu d’un aventurier en expédition polaire ?

Pas grand-chose en réalité ! J’en ai fait la douloureuse expérience en 2001, lors de mon premier grand raid vers le pôle nord magnétique. Pendant 45 jours, j’ai progressé sur la banquise à ski et traîneau en autonomie totale. Afin de réduire au minimum le poids des sacs embarqués sur le traîneau, mes vivres étaient exclusivement constitués d’aliments déshydratés. Mes menus, en définitive, ressemblaient à s’y méprendre à ceux d’un spationaute...

Cette monotonie alimentaire a-t-elle eu des répercussions sur vos performances ?

Chaque portion alimentaire était étudiée pour fournir au corps l’énergie nécessaire à la résistance au froid et à l’effort. Aucun souci donc, sur le plan physique. D’un point de vue psychologique en revanche, le fait de manger sans envie, d’ingurgiter plutôt que de déguster, provoque une lassitude difficilement supportable. C’est la raison pour laquelle j’ai décidé de tenter une expérience inédite lors de mon expédition “Nuit Polaire”, en emportant dans mes bagages des aliments que l’on trouve plus souvent dans le panier des ménagères que dans le sac à dos des explorateurs.

Des exemples ?

Il s’agissait avant tout de constituer un garde-manger très varié. Le froid intense ayant tendance à inhiber la sensation de faim, il me fallait éviter la lassitude et m’attacher à n’emporter que des aliments qui m’ouvrent l’appétit dans la vie de tous les jours. J’ai donc rempli mes sacs de toutes sortes de céréales, d’une multitude de tablettes de chocolat – blanc, noir, au lait, aux noisettes – de plusieurs pots de



confiture, de cakes et de biscottes et de nombreuses conserves de légumes et de viandes.

Votre alimentation au cours de ces 121 jours d’hivernage dans la nuit polaire faisait-elle partie d’un protocole scientifique ?

Tout autant que l’influence du froid et de l’obscurité sur la vision, l’état psychologique, les capacités physiques et intellectuelles ou les cycles du sommeil, mon comportement alimentaire faisait l’objet d’études scientifiques. Je n’entreprends jamais une expédition sans qu’elle ne soit utile à la recherche scientifique ou au corps médical. C’est une question de principe.

Quel rôle l’alimentation a-t-elle jouée au cours de ces 121 jours ?

Un rôle déterminant. La perspective d’un bon repas en fin de journée me permettait d’endurer les pires épreuves. Cela faisait d’ailleurs partie de ma préparation mentale : pour pouvoir résister aux conditions difficiles, au vent glacial, à l’obscurité totale, à la peur de l’ours et à l’angoisse, je me fixais des objectifs à court terme susceptibles de maintenir mon attention et mon envie de continuer. Croyez-moi sur parole : lorsque vous vous retrouvez plongé dans la nuit polaire, au beau milieu de nulle part, lorsque l’éolienne qui vous fournit l’énergie tombe en panne,

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										



Horizontal :

1. Match amical. Resto gascon.
2. Do. Bière aveyronnaise.
3. Massif. Eux.
4. Propriétaire provisoire du Brennus.
5. Servie au bar.
6. Beurré.
7. Danger de l'été. Jus d'automne.
8. La bière en sort. Fondus.
9. Bête brave.
10. Liquide courant. Au J'Go, le porc l'est.

Vertical :

1. Klaxon. Gifle ou nourriture.
2. Martien célèbre. Institution tarnaise. Donc pris.
3. Dans le coup.
4. Souvent partagés.
5. Célébrée dans votre gazette J'gotages.
6. Sa casquette est en plomb.
7. Négation. Possessif.
8. Fruits pressés.
9. Instances rugbyistiques anglaises.
10. Langue du Sud. Gavée. Sud espagnol.

ousain Stéphane Lévin a tout connu des angoisses inhérentes au froid polaire, à la par le J'Go Toulouse, heureux de confier aux gascons frileux que nous sommes, que le

lorsque vos forces semblent vous abandonner, le seul fait de savoir que vous allez déguster à la fin de la journée un confit de canard avec des flageolets vous aide à tenir le coup. Cela peut paraître anecdotique, mais c'est ainsi : certains de mes repas dans la cabane resteront gravés dans ma mémoire comme de grands moments de plénitude.

Votre comportement alimentaire a-t-il évolué au fil des jours ?

J'ai développé très vite une extraordinaire appétence pour la graisse. Mon corps réclamait une alimentation de plus en plus riche, comme pour mieux résister au froid. Cela explique sans doute pourquoi j'ai pris bien plus de poids lors de l'expédition que ne l'avaient imaginé les nutritionnistes. À part ce penchant pour le gras, je n'ai décelé aucun changement notable dans mon comportement alimentaire. Mes sens, en revanche, se sont aiguisés. Après quelques semaines de nuit polaire, j'étais capable d'entendre le moindre craquement de la banquise, de sentir le moindre mouvement, de voir le moindre reflet dans l'obscurité... Je me suis animalisé peu à peu, sans vraiment m'en rendre compte.



Quel plat vous êtes-vous empressé de manger à votre retour ?

Je mourrais d'envie d'une pizza aux quatre fromages, et d'une quantité d'autres choses. Malheureusement le choc du retour était tel que j'ai mis du temps à apprécier la nourriture à nouveau. D'ailleurs, parfois, je me demande si le meilleur repas qu'il m'ait

été donné de prendre, n'est pas ce réconfortant confit aux flageolets avalé dans ma cabane, dans le silence, la nuit et la solitude.

Plaisirs en plein air

LE PIQUE-NIQUE IDÉAL

Avec l'été vient le moment d'envoyer au diable les grandes tablées, les nappes en tissu et les couverts en argent. Il est grand temps de s'abandonner aux agapes enfantines en rase-mottes et de profiter des bonnes recettes de Régis, assis en tailleur sur de grandes couvertures posées à même le sol...

Demain c'est dimanche, nous allons pique-niquer, c'est une surprise mais en voyant maman s'affairer en cuisine, j'ai compris de quoi il s'agit. D'abord, elle a mis au congélateur des bouteilles d'eau vidées d'une partie de leur contenu pour ne pas qu'elles éclatent (elles serviront à garder du froid dans la glacière). Puis elle a préparé un tourin à la tomate parfumé au basilic. Elle a pelé et épépiné 1 kg de tomates bien mûres, émincé 2 oignons et 5 gousses d'ail, fait suer les oignons à l'huile d'olive avec l'ail, ajouté les tomates, salé et cuit le tout environ 30 minutes. Ensuite elle a ajouté quelques feuilles de basilic, mixé le tout et rangé au froid.



Elle a aussi rôti un poulet qu'elle a salé et poivré à l'intérieur et fourré de quelques gousses d'ail pelées et cuit au four en l'arrosant régulièrement.

DU TEMPS AVANT LE TIAN

Pour ce faire, elle a cueilli au jardin, 4 tomates, 2 aubergines, 2 poivrons, 2 courgettes et quelques brins de thym. Elle a émincé 1 oignon, qu'elle a fait fondre dans un peu d'huile d'olive à feu doux. Elle les a disposés au fond d'un plat à gratin en terre, émincé 3 gousses d'ail et coupé tous les légumes en rondelles. Elle a rangé tous les légumes sur les oignons, les superposant en rangées jusqu'à ce que le plat soit garni. Elle a ensuite inséré les pétales d'ail et les brins de thym entre les légumes salés et arrosé d'un filet d'huile d'olive puis cuit à four doux 1h30 d'abord à couvert puis à découvert. Un melon du jardin et des tranches de jambon compléteront les entrées.

DES PÊCHES AVANT LA PÊCHE

Pour le dessert enfin, nous mangerons un clafoutis avec les dernières cerises de la saison. Dans un plat à tarte beurré et fariné, maman dépose 1 kg de cerises équeutées, elle mélange ensuite 200 g de sucre, 6 œufs, puis 160 g de farine et une pincée de sel. Elle forme une pâte homogène. Elle ajoute ensuite 1/2 litre de lait froid, un trait d'armagnac et mélange le tout. Elle verse cette préparation sur les cerises et cuit à four chaud 180° pendant 30 à 40 mn.



Pendant ce temps, elle range dans les glacières les bouteilles d'eau congelées, le vin rosé et tous ce qu'elle a préparé la veille, et elle rajoute quelques fruits de saison : pêches, brugnons, abricots.

Dans un panier, elle range des assiettes, des couverts, verres, serviettes et une grande nappe à fleurs. Une fois le clafoutis sorti du four, elle l'enveloppe dans un linge sans le passer au réfrigérateur ce qui permet de conserver son moelleux. (Il me tarde le moment où en le dégustant, je pourrais recracher les noyaux dans la nature).

Les cannes à pêches sont dans la voiture, le repas est chargé en route. Nous nous arrêterons en chemin dans une boulangerie de village pour acheter le pain, puis direction le bord d'une rivière dans un coin tranquille...

Régis met son grain de sel



L'aubergine est un légume d'été que j'aime beaucoup. Elle a ce petit défaut d'être très spongieuse et donc d'absorber la matière grasse dans laquelle on la cuit. Pour éviter ce désagrément il y a plusieurs astuces.

D'abord, après l'avoir coupée, la saler avec du gros sel et la mettre à égoutter sur une passoire, cela lui enlèvera la légère amertume de sa peau.

Pour la frire dans de l'huile d'olive par exemple, la plonger dans un bain d'eau glacée quelques minutes, bien l'éponger et la frire dans l'huile bien chaude rapidement sur les 2 faces.

Ou bien la griller ciselée sur la plancha pour la dorer sur les 2 faces et l'arroser ensuite avec la quantité d'huile d'olive. Rouler et parfumer au basilic, romarin ou autre.

Elle se consomme aussi bien chaude que froide marinée, farcie, en gratin, en tartine...

Adichat

Régis Daudignan – Responsable cuisine des établissements J'Go.

Les rendez-vous

Dedans

Nous vous donnons rendez-vous dans nos établissements dès 17h30 pour un apéritif Gascon. Et pouvons vous accueillir pour vos dîners d'avant et d'après spectacles. Pensez à réserver.

Pensez à nos pièces rôties entières d'agneau fermier du Quercy, de Porc Noir de Bigorre et à nos poulets fermiers du Gers entiers pour un moment de convivialité à 2,4 ou plus.

Soirées taurines : Nous nous retrouverons dès septembre pour de nouvelles soirées taurines.

Rugby

Top 14

Partagez avec nous la reprise du championnat de France de rugby :

1^{ère} journée : 18/19 août – Brive -Toulouse et Paris - Montpellier

2^e journée : 25/26 août – Toulouse - Albi et Castres - Paris

3^e journée : 30 août – Montauban - Toulouse et Paris - Clermont

4^e journée : 3 sept. – Toulouse - Biarritz et Narbonne - Paris

5^e journée : 8/9 sept. – Perpignan - Toulouse et Paris - Bayonne

6^e journée : 15/16 sept. – Toulouse - Paris

7^e journée : 22/23 sept. – Montpellier - Toulouse et Paris - Bourgoin

Autour

Les ferias qu'on aime

Bayonne (les fêtes) : du 2 au 6 août

Dax (feria) : du 11 au 16 août

Les festivals qu'on aime

Jazz in Marciac : du 31 juillet au 15 août

Le train du rugby

Parti du Havre le 9 mai, le Train du Rugby sera à Saint-Denis le 18 novembre pour le match du centenaire France-Nouvelle-Zélande. De nombreux arrêts sont prévus tout l'été en France.

Théâtres :

Théâtre des Variétés

7 boulevard Montmartre, 75002 Paris.

Location : 01 42 33 09 92 / www.theatre-des-varietes.fr

"Père et Fils" avec Pierre Palmade et Pierre Richard

Horaires : mardi à samedi 21h00 ; dimanche 16h30.

Opéra comique

Place Boieldieu, 75002 Paris.

Location : 08 25 00 00 58.

"Italienne, scène et Orchestre", Texte et mise en scène, Jean-François Sivadier.

Solution des mots croisés



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	T	E	S	T				J	G	O
2	U	T		O	L	T		U		C
3	T		O	R		I	L	S		
4		C		T		T			B	O
5	B	O	I	S	S	O	N			I
6	O		N		A		I	V	R	E
7	U	V		V	I	N			F	
8	F	U	T		S		M	O	U	S
9	F			T	O	R	O			U
10	E	A	U		N		N	O	I	R

Vous avez des souvenirs de repas mémorables, des anecdotes amusantes vécues autour d'une table ? Envoyez-les nous à plaisirs@lejgo.com. Le meilleur souvenir sera publié.

J'Go Toulouse

16, place Victor Hugo 31000 Toulouse

Tél. 05 61 23 02 03

Métro : Jean Jaurès ou Capitole

Ouvert tous les jours, midi et soir.

J'Go Paris

4, rue Drouot 75009 Paris

Tél. 01 40 22 09 09

Métro : Richelieu Drouot ou Le Peletier

Fermé le dimanche

Le Bon vivre (maison mère !)

15 bis, place Wilson 31000 Toulouse

Tél. 05 61 23 07 17

Métro : Jean Jaurès ou Capitole

Ouvert tous les jours.

Carte d'automne disponible autour du 21 septembre.

www.lejgo.com : retrouvez-y les informations, la carte des menus, l'historique des restaurants et abonnez-vous à la liste de diffusion.

J'Gotages : textes Sébastien Vaissière, Photos : Julie Lourseau, Franck Guignochau, Sébastien Vaissière. Dessin : Stéphane Castella.