

# Gazette J'Gotages

lejgo.com

La gazette des Restaurants J'Go – Hiver 2006 – Numéro 8



L'équipe du J'Go Toulouse et Cathy Le Bihan – Domaine Mouthes Le Bihan.

## Edito

S'il est vrai que l'Huma mute autant que mue le Monde et s'il est sûr que Libé change autant qu'avance le Fig', votre gazette J'Gotage, elle, change d'ère. Laisant derrière elle sept saisons de personnalités fantasques, de passions dévorantes et de produits dévorés, elle s'arroge de droit fondamental de décréter 2006 "année du plaisir", et d'en tirer le maximum de satisfaction, de bonheur et de félicité. Tous les trois mois, vous découvrirez dans ces colonnes une célébration sensorielle des produits de saison, vous ferez la connaissance d'un personnage dont le plaisir régit l'existence et terminerez votre lecture par un dossier complet consacré à une source de plaisir. Cette quête trimestrielle de ravissement et de partage se prolonge tous les mois sur le site Internet des restaurants J'Go, dernier lieu de plaisir ouvert 24h/24. Voilà qui réjouira sans doute mon prédécesseur à la rédaction de cette joyeuse gazette, que les nécessités de l'écriture ont poussé à prendre une retraite provisoire à deux pas de la baie de Saint-Jean-de-Luz. Qu'il se rassure : les J'Gotages resteront le lieu privilégié de la rencontre des hommes et des produits, car il est vrai que sans le savoir-faire des uns, le goût des autres ne nous procurerait pas autant de bonheur. Il en va du fruit de la vigne comme du reste : il est vain sans, surtout le jus.



## Plaisirs saisonniers

Où l'on apprend que le temps des feuilles sans sève et des jours sans soleil est propice au bonheur des sens. La preuve avec Gérard Garrigues qui inaugure brillamment notre rubrique consacrée aux plaisirs sensoriels et aux produits de saison. Une affaire de papilles et de pupilles. Pour les papouilles, voyez ailleurs.



## Plaisirs singuliers

Où l'on découvre qu'il existe un lien indirect entre Julien Lescarret, torero lumineux venu rencontrer les habitués du J'Go, et Paco, héros rêvé du vieil Hemingway qui exécute des passes imaginaires dans les cuisines d'un restaurant madrilène.



## Rétro

Où l'on apprend avec stupeur les débuts tumultueux du magret grillé, inventé il y a quarante ans par André Daguin, actuel chantre de la TVA à 5,5%. Récit épique d'une création simple et dérangeante qui doit une partie de sa notoriété à l'enthousiasme débordant d'un journaliste américain.



## 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 et autres fiestas qui vont rythmer le quotidien des établissements J'Go, à Paris et à Toulouse, durant l'hiver.

## Dernière minute

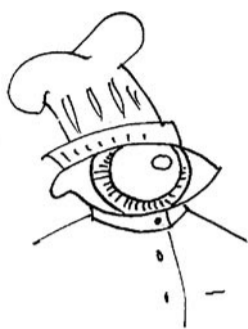
Parti il y a quelques semaines quérir au Mexique de quoi nourrir l'écriture d'un requiem dédié aux Indiens d'Amérique, Bernardo Sandoval plaque sans doute l'heure où vous lisez ces lignes quelques accords majeurs avec des musiciens aux accents méconnus. Grâce au journal de bord publié sur le site Internet des Restaurants J'Go, vous pouvez désormais suivre les pérégrinations musicales de l'ami Sando en temps réel. Cela vous donnera sans doute envie d'en savoir plus, et, qui sait, de soutenir ce projet un peu fou qui veut unir les peuples à grands coups de violon. Association Panante : 11 rue des fleurs – 31000 Toulouse.

[www.lejgo.com](http://www.lejgo.com) (rubrique musique).



## Plaisirs saisonniers / Ravissements hivernaux

Il n'y a rien de pire qu'une envie de cerise en janvier, rien de plus frustrant qu'une faim de garbure en juillet, rien de plus désagréable qu'un besoin de fraise à la saison des châtaignes. Ces désirs mis entre parenthèses augmentent considérablement le plaisir procuré par leur satisfaction. D'où l'incroyable sensation de liberté offerte par une poignée de cerises avalée à même l'arbre dans la chaleur sèche d'un après-midi de juin, d'où l'extraordinaire frisson qui accompagne la vapeur odorante jaillissant d'une marmite de garbure un soir de neige, d'où la douce impatience qui nous fait presser le pas depuis le sous-bois où nous ramassons les châtaignes jusqu'à l'âtre familial où nous les regardons brunir dans le sifflement des braises. Pour inaugurer notre rubrique trimestrielle consacrée aux plaisirs saisonniers, nous avons confié les clefs du garde-manger à Gérard Garrigues, chef étoilé, inspiré et habité. Nous lui avons demandé de choisir cinq produits ou plats de saison, et d'en faire des éloges sensoriels inspirés par un seul sens à la fois...



La vue,

**mélancolie visible, révolution visuelle**

« En matière de cuisine, commencer par voir c'est déjà savoir. D'un simple coup d'œil, on peut à coup sûr juger du degré de maturité d'un melon, de la tendreté d'une viande, de la fraîcheur d'un poisson. Durant les mois d'automne et d'hiver, il est amusant de voir les couleurs des fruits et légumes se mettre au diapason du ciel, des feuilles et du temps. Cette saison transitoire allume des teintes orangées sur les carottes et les citrouilles, recouvre de voiles bruns la peau rugueuse des poires. Rien n'est d'ailleurs aussi jouissif pour le regard qu'une citrouille posée sur une table ou une demi-douzaine de carottes illuminant un pot-au-feu. Il y a dans les teintes hivernales un je-ne-sais-quoi de nostalgique, un appel au spleen. Ce sont les couleurs des poètes, mais aussi celles des récentes révolutions pacifistes. Laissons donc carottes, oranges et citrouilles déverser dans nos gosiers leurs flots de douce mélancolie révolutionnaire... »

L'ouïe,

**bouillonnement sonore**

« Pour réussir une cuisson parfaite, la vue est inutile et l'odorat superflu. Pour s'en convaincre, il suffit de s'essayer à l'art de la grillade les yeux bandés. Commencez par considérer au toucher l'épaisseur de la pièce à griller et à évaluer la température des braises en leur offrant à distance raisonnable la paume d'une main. Le reste se fait à l'oreille. Inutile de contempler un

morceau de viande dont la partie qui grille est, par définition, tournée vers la source de chaleur. Déposez la pièce sur la grille : si d'aventure la température est trop basse, vous entendrez un murmure mou, une rumeur plaintive. Si, en revanche, la grille est chauffée comme il se doit, la viande laissera échapper un chant vif et entraînant. Une fois habitué à l'obscurité, vous commencerez alors à percevoir la vibration de la viande sur la braise : c'est le moment de la retourner et d'appliquer à nouveau les mêmes règles.

Il est tout à fait possible d'étendre ces



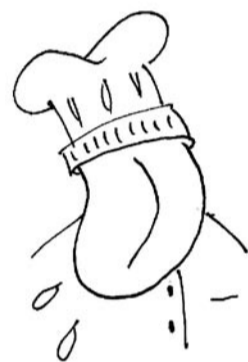
principes aux plats mijotés, ceux-là même dont les effluves légumiers annoncent les premières rigueurs de l'hiver. Ces plats à longue cuisson demandent un bouillonnement faible et régulier et doivent émettre un bruissement à peine perceptible par l'oreille. Cette cuisson lente accumule à la surface les âcretés et les toxines qui seront écumées régulièrement tout au long de la cuisson. Si le bouillonnement résonne trop intensément, les toxines susdites risquent de se dissoudre et de transformer la plus noble des garbures en vieille soupe insipide. Preuve, si besoin est, qu'il suffit de tendre l'oreille pour être un bon cuisinier. »

Le goût,

**œuvre collective, explosion gustative**

« Goûter est l'instinct primitif le plus naturel. Qui ne s'est pas surpris à goûter les aliments crus avant de les cuire, à mordre dans une carotte avant de la jeter dans la marmite, à sucer une sauce sur le bout d'un doigt ? Le

plaisir gustatif offert par les plats les plus élaborés est souvent le produit d'une somme de talents : celui du jardinier, de l'éleveur ou du chasseur, et celui du cuisinier dont la tâche consiste à mêler ces talents pour aboutir à une œuvre collective. Le meilleur exemple de cette osmose est sans aucun doute le lièvre à la Royale, ce plat fabuleux qui procure une sensation de grande douceur et fait l'effet d'une bombe à retardement dans la bouche des convives. S'il est réussi, s'il est possible de le manger à la petite cuillère, s'il est aussi doux et délicat qu'une pâtisserie, c'est que le cuisinier a pris soin de choisir un lièvre capturé au collet et tué sans stress, qu'il a soigneusement farci la bête avec les entrailles sans jamais déchirer les chairs, qu'il s'est appliqué à cuire le tout à tout petit feu, qu'il a débarrassé à plusieurs



reprises le jus noble des impuretés... L'œuvre collective prend alors tout son sens, et le bonheur gustatif submerge les quatre autres récepteurs de plaisir. Les yeux fermés, l'oreille absente, on se laisse aller au plaisir... Sans retenue. Courir après ces moments-là, les provoquer, les magnifier, voilà certainement la mission essentielle du cuisinier (la plus noble aussi). Drôle de métier que celui qui consiste à procurer des bonheurs sensoriels à ses semblables...

Pour lire la suite (le toucher et l'odorat), rendez-vous sur internet : [www.lejgo.com](http://www.lejgo.com) - rubrique "PLAISIRS SAISONNIERS".

## Plaisirs singuliers / Julien Lescarret (torero)

Julien, à la lumière de Paco

Il y a cette nouvelle d'Hemingway, "la capitale du monde", dont la puissance allégorique a bouleversé mon enfance. L'histoire de Paco, jeune madrilène qui se rêve en matador et prétend ignorer la peur. Dans la cuisine d'un restaurant, il confesse ses désirs d'arènes à un jeune laveur de vaisselle qui le regarde exécuter des passes avec un tablier de cuisine : « Toi aussi, lui dit-il, tu aurais peur. S'il n'y avait pas la peur, tous les cirqueurs de souliers d'Espagne deviendraient des toreros. » C'est précisément cette phrase qui me vient à l'esprit au moment où je m'installe à la table de Julien Lescarret...

Plaisir (extra)ordinaire

« Je ne pense pas à la peur, je ne pense pas au risque, je ne pense pas à la mort. Je torée pour ressentir, parce que ressentir c'est exister. Rien n'est plus ordinaire que de chercher à exister, à découvrir ses limites physiques, à baliser ses frontières morales. Ce qui me distingue des autres, c'est simplement le fait de vouloir me révéler à la lumière des toros, voilà tout. Le reste n'a guère d'importance. Ce que l'on fait importe bien moins que ce qui nous pousse à le faire. Moi, je me concentre sur le plaisir que me procure le corps à corps avec le toro. Dans toute chose, d'ailleurs, j'agis par plaisir. Qu'il s'agisse d'un plaisir violent ou d'une sensation plus douce, l'essentiel est d'expérimenter sans cesse de nouveaux moyens d'exercer ses sens. Je ne place pas

la tauromachie au-dessus du reste, et je ne me sens pas à l'écart de mes contemporains. J'y vois simplement un moyen comme un autre de mener ma vie d'homme. »

Plaisir d'exister mieux

« Avec le temps, tout évolue. Enfant, je n'avais pas de modèle, pas d'idole à afficher sur les murs de ma chambre. En prenant de l'âge, j'ai tendance à m'appuyer sur l'expérience de mes aînés. Petit, je voulais vivre par moi-même, aujourd'hui, j'ai le désir d'exister mieux. »

Plaisir des "olé"

« Jusqu'à présent, dans l'arène, je goûtais mon plaisir personnel. Je me contentais de saisir l'intensité de ces face à face. Depuis quelque temps, je commence à capter



les sources de plaisir du public, je prends conscience du pouvoir de l'esthétique sur le contentement des spectateurs. C'est la raison pour laquelle on doit tendre à la perfection technique, à la maîtrise parfaite de son sujet : sans elles, le plaisir n'est rien. La maîtrise permet de s'ouvrir au monde, d'apprécier les frissons que déclenchent les "olé", de mieux comprendre les conseils de ses pairs, de prendre pleinement conscience de ce qui se trame dans et autour de l'arène. »

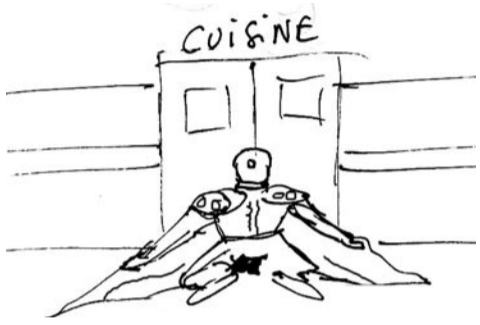


### Plaisir de transmettre

« La perspective lointaine du jour où je quitterai l'arène ne m'angoisse pas. J'imagine que j'irai chercher la vie ailleurs, que j'essaierai d'exister différemment, de goûter d'autres plaisirs. Cela ne m'empêche pas d'avoir le souci des souvenirs que je laisse et le désir de transmettre un jour aux autres ce que la tauromachie m'a apporté. »

### Plaisir de ronger

Je ne suis pas un solitaire. J'aime être entouré de mes amis. Pour être honnête, je ne me sens jamais aussi bien qu'en présence de ceux qui me sont chers, pour peu que ces derniers respectent mon silence. Être en leur compagnie me comble ; devoir leur parler m'embarrasse. Je m'écoute suffisamment dans la vie de tous les jours pour savoir apprécier le bonheur d'écouter les autres. C'est un peu la même chose quand je suis à table : il n'y a rien de plus sécurisant que de regarder des gens prendre du plaisir en



mangeant. Je suis sensible à la convivialité - une question d'éducation sans doute - et je me laisse aller souvent aux plaisirs de la table. Je suis par exemple capable de ronger autant de carcasses de canard que le permet ma constitution physique ! Je paierai peut-être plus tard mon penchant pour la viande et ma méfiance vis-à-vis des légumes, mais pour l'instant, je prends du plaisir sans trop penser à demain. »

Lorsque je quitte la table, j'ai une pensée pour le Paco de mes lectures d'enfance. Je l'imagine planté au milieu des cuisines du

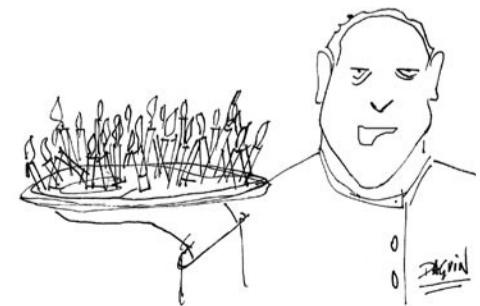
## Rétro / Lou magret, le bien né

*Non, le magret n'est pas vieux comme le monde. Non, il n'est pas inscrit au menu de nos tavernes gasconnes depuis des lustres. Non, il ne figure pas sur la liste des mets immémoriaux qui illuminent les repas dominicaux depuis la nuit des temps. Le magret de canard est un quadra flamboyant né en 1965 avec Stéphanie de Monaco, François Barouin et Pascal Obispo, un merveilleux morceau de viande à griller qui apparut dans les cuisines de France au moment où le latin désertait ses églises.*

*Avant de fêter 2006 à grands coups de cotillons dans le musée, célébrons le délicieux quadragénaire en compagnie de son inventeur André Daguin, glorieux gersois tout aussi délicieux mais plus tout à fait quadra.*

Je vois d'ici ta moue mutine, toi le lecteur affamé qui parcours ces lignes en attendant ton pastifret. Tu auras du mal à le croire, mais il en est ainsi : tu dois le magret que tu t'apprêtes à déguster au génie créatif d'André Daguin, (l'ancien chef étoilé auscitain de "l'Hôtel de France" aujourd'hui reconverti en lobbyiste gouailleux à la présidence de l'Union des Métiers et des Industries de l'Hôtellerie), et à la plume inspirée d'un journaliste américain. Que viennent faire les Amerlocs dans cette histoire de Gascons ? Le maître lui-même te répond :

« L'idée de cuisiner le magret de canard comme une viande rouge à griller m'est venue en 1959. Il faut dire que jusque-là, on élevait les canards à même le sol, ce qui offrait aux palmipèdes le loisir de pédaler dans leurs déjections et de parasiter leur viande. D'où la nécessité de la cuire suffisamment et d'en faire un confit parfaitement stérilisé. Au milieu des années 50, l'apparition des premiers élevages sur grillage a permis d'éviter la contamination de la viande, ouvrant par la même occasion de nouvelles perspectives culinaires. L'idée, disais-je, me vient donc en 1959. Cette année-là, je sers à mes clients "Lou magret grillé". Certains d'entre eux m'interpellent à la fin du repas afin de connaître la provenance de ce morceau de



viande grillée. C'est à dessein que j'omettais de préciser sur la carte qu'il s'agissait de canard, et je prenais un malin plaisir à découper le morceau comme une entrecôte.

Lorsque je dévoilais la chose aux clients, la plupart ne me croyaient pas et tous restaient perplexes : « Impossible, me disaient-ils. Le canard, c'est bon pour faire du confit, pas pour être traité comme une viande rouge... »

L'affaire en est restée là, jusqu'au jour où Bob Deley, journaliste au New-York Times,



débarque dans mon restaurant. Je décide alors de lui faire le coup du magret. Et Deley s'emballa, trouve cela formidable, et envoia à sa rédaction un papier dithyrambique vantant les mérites du magret grillé d'André Daguin. Depuis, Bob est devenu un ami, et les français ont adopté le magret. »

Je te sens déjà beaucoup plus attentif, lecteur de peu de foi qui profite à présent de la douce caresse du pastifret dans ton gosier vorace. Je profite de l'occasion pour attirer ton attention sur un problème de vocabulaire. Tu as sans doute remarqué qu'André Daguin parle de "magret" et de "maigret". Le premier terme est un mot gascon, le second un mot français. Libre à toi de dire "le maigret" ou "lou magret", mais évite de mélanger les deux, sauf si tu décides de soigner le franglais par le franscon. Réfermons cette parenthèse linguistique, et laissons terminer l'inventeur :

J'Go, un tablier rouge à la main. Derrière lui, je distingue le plongeur de "la capitale du Monde". « Toi aussi, lui dit-il, tu prendras du plaisir. S'il n'y avait pas le plaisir, tous les toreros d'Espagne deviendraient des cireurs de souliers. »



« Le maigret s'est peu à peu imposé dans les assiettes et les restaurants gastronomiques dans les années 60. C'est la raison pour laquelle on dit généralement qu'il est apparu en 1965. Cette histoire m'a fait prendre conscience à l'époque qu'un chef médiatisé peut être un prescripteur, un promoteur d'habitudes nouvelles. En 1962, on comptait 2 millions de canards gras dont on cuisinait le foie sans trop savoir que faire de la viande. Quarante ans plus tard, il y a 18 millions de canards dont on mange les maigrets sans trop savoir que faire des cuisses ! Ce succès s'explique aisément par la facilité et le peu de manipulation qu'il nécessite. »

Je te sais impatient d'attaquer ton maigret, toi le lecteur assidu qui lit les articles en entier. Je te vois d'ici déposer cette gazette sur le rebord de la table et planter ton couteau dans la chair rougeoyante. Tu sais désormais que tu dois ce bonheur gustatif à une paire americano-gasconne et que tu t'apprêtes à engloutir une grande et belle tranche d'histoire contemporaine. Bon appétit.

### Quelle cuisson pour le maigret ?

La question mérite d'être posée, qui déchire les familles et fâche les amis. Voici un élément de réponse, aimablement révélé par André Daguin :

« Il faut commencer par éliminer la moitié du gras du maigret, soit au couteau, soit en le faisant fondre sur la braise où dans la poêle. Après la cuisson, la viande doit être saignante, c'est-à-dire qu'elle doit produire du jus lorsqu'on la presse. Si ce n'est pas le cas, la viande est bleue, ce qui n'est pas l'idéal pour le maigret. Avant de passer à table, il faut enfin respecter la règle d'or qui consiste à laisser reposer le maigret aussi longtemps qu'il a cuit. »

## Régis met son grain de sel

### Une idée de préparation du magret de canard



Après avoir ôté la moitié de la peau des magrets en la pelant, disposer côté peau dans une cocotte préalablement chauffée à sec. Saler et poivrer, ajouter une dizaine de gousses d'ail avec la peau (en chemise). Bien dorer la peau du magret qui va libérer du gras, retourner et couvrir.

Cuire une quinzaine de minutes en retournant plusieurs fois. Sortir du feu, enlever la graisse et déglacer avec un filet de vinaigre de vin vieux, recouvrir et laisser reposer quelques minutes pour que la chair se détende et qu'un petit jus se forme.

Servez entier ou découpé en aiguillettes avec les gousses d'ail et le jus de cuisson. Essayez et bon appétit !

Régis Daudignan – Responsable cuisine des établissements J'Go

## Les rendez-vous



Fabien Galthié lors de la Soirée Demoiselle au J'GO Paris Drouot.



Les nageuses Solène Figuès et Maria Metella ont un faible pour la cuisine du J'GO.

## Dedans

Dès 17h30 pour un apéritif Gascon dans nos établissements. Nous vous accueillons pour vos dîners d'avant et d'après spectacles. Pensez à nos pièces rôties. Pensez à réserver !!

### Toulouse

**Soirées taurines** : table ronde l'après-midi et soirée taurine le soir animée par notre ami André Viard.

- Lundi 9 janvier, 6 février et 6 mars.

**Journées vigneronnes** : découvrez un vigneron, dégustation, vente sur table et à emporter.

- Lundi 16, mardi 17 et mercredi 18 janvier :  
Didier Barré – Domaine Berthoumieu.

- Lundi 13, mardi 14 et mercredi 15 février :  
Géraldine Combes et Xavier Peyraud – Mas des Brousses.

**Soirées demoiselles** : le dernier lundi de chaque mois de 18h00 à 22h00, sortez les bavoires et dégustez les demoiselles... de canard.

- Lundi 23 janvier, lundi 27 février, lundi 27 mars.

### Paris

**Soirées taurines** : organisées avec Jean-François Mengelle Périples lointains. Animées par notre ami Vincent Bourg « Zocato ».

- Lundi 9 janvier : feria de Los Reyes.
- Lundi 6 février : soirée spéciale Amérique du Sud.
- Lundi 6 mars : soirée spéciale Pampelune avec Vincent Gauzères (président de la fédération des coureurs d'encieros).

**Journées vigneronnes** : découvrez un vigneron, dégustation, vente sur table et à emporter.

- Lundi 23, mardi 24 et mercredi 25 janvier :  
Marc Penavayre – Château Plaisance (Fronton).
- Lundi 27, mardi 28 février et mercredi 1<sup>er</sup> mars :  
Cathy et Jean-Marie Le Bihan – Domaine Mouthes Le Bihan (Côtes de Duras).

**Soirées demoiselles** : le dernier lundi de chaque mois de 18h00 à 22h00, sortez les bavoires et dégustez les demoiselles... de canard.

- Lundi 23 janvier, lundi 27 février, lundi 27 mars.

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



Julien Lescarret (à gauche) et André Viard, lors de la soirée taurine au J'GO Toulouse.

## Autour

### Rugby

Top 14

Partagez avec nous les matches :

Stade Toulousain : 7 janvier, 4 février, 4 et 25 mars.

Stade Français : 7 janvier, 4 février et 4 mars.

**Tournois des VI Nations**

11 février : France – Irlande

25 février : France – Italie

12 mars : France – Angleterre (dimanche ouvert)

### Théâtres :

**Théâtre des Variétés**

7 boulevard Montmartre 75002 Paris

Location : 01 42 33 09 92 / [www.theatre-des-variétés.fr](http://www.theatre-des-variétés.fr)

« Si c'était à refaire », une pièce de Laurent Ruquier avec Pierre Palmade et Isabelle Mergault.

Horaires : du mardi au vendredi 21h00, samedi 17h00 et 21h00, dimanche 16h00.

**Opéra comique**

Place Boieldieu 75002 Paris

Location : 08 25 00 00 58.

A partir du 25 janvier : « Demain la belle » comédie musicale de B. Thomas. Mise en scène Jérôme Savary.

### 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 de printemps disponible autour du 20 mars.

[www.lejgo.com](http://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, dessins Stéphane Castella, photos Julie Lourseau.

[www.lejgo.com](http://www.lejgo.com)