< retour

Poissonnerie

Barbue

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres poissons d'eau de mer
Origine : Mer du Nord, Atlantique
Famille :
Poids moyen : 1500g

Poisson de la mer du Nord et de l'Atlantique la barbue est un poisson plat, gris ou beige, au ventre blanc crème. Elle ressemble beaucoup au turbot, mais sa forme est plus allongée et

ses écailles, plus petites. Sa pêche devient rare et justifie son prix, en général élevé.

Presque tout est bon dans la barbue ! Comme tous les poissons plats, la barbue a peu de déchets. Ainsi, un poisson d'1 kg est largement suffisant pour 4 personnes.

COMMENT CHOISIR ?

Une barbue doit présenter une peau humide, luisante, aux tâches bien apparentes. Il faut choisir le poisson épais, signe que les filets sont bien en chair. Généralement présentée vidée, vérifiez que les ouïes soient rouge sang, signe de fraîcheur. Son ventre doit être blanc, et non rosé ou tirant sur le jaune.

QUE FAIRE AVEC ?

La barbue peut se cuisiner comme le turbot. Elle s'accommode particulièrement bien des sauces au vin, au champagne et au cidre. Elle est aussi délicieuse pochée, servie avec une sauce aux crustacés ou à la dieppoise, avec des moules. On peut la servir froide, pochée au cuit-bouillon, avec une mayonnaise bien relevée.

COMMENT PRÉPARER ?

Pochée, grillée, rôtie, la barbue supporte toutes les cuissons. Lorsqu'on la cuit entière, au four ou bouillie, il faut penser à l'inciser en longueur, au centre de sa face pigmentée, pour lui conserver une jolie forme et obtenir des filets faciles à servir. On peut également la pocher dans un court-bouillon à base de lait avec quelques rondelles de citron.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La barbue se conserve 3 jours au réfrigérateur, qui attendrit ses chairs. Pêchée la veille, il faut attendre au moins 48h avant de la consommer. Sa chair friable ne se prête pas à la réalisation de conserves. On peut congeler ses filets avec leur peau, bien à plat, sur du papier sulfurisé. Néanmoins,ne pas la conserver au congélateur plus de 15 jours, afin de préserver son goût délicat.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Très riche en protéines (75%) la barbue est particulièrement maigre et rassasiante. Elle est parfaitement adaptée à qui surveille sa ligne, à condition de ne pas la noyer sous les sauces crémeuses…

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
99	18,50	2,90	0,03	11,00

kcal | g | g | mg | mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
50,00 mg	0,74 g	72,00 mg	304,00 mg	0,04 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,61 mg	0,40 mg	0,03 mg	15,00 µg	0,23 mg

vitamin B2
0,07 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Poisson assez commun, la barbue devient de plus en plus rare. Pour la préservation de l'espèce, il faut la consommer hors période de reproduction et avec parcimonie. D'avril à juillet, elle sera savoureuse et son prix, abordable.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15051

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15051