< retour

Poissonnerie

Bar(s) entier(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Bar

Poids moyen : 1500g

Le bar commun est surnommé «loup», car il est féroce et vorace. Il est redoutable pour les crevettes, les mollusques et les petits poissons qu'il poursuit pour les manger. Il grimpe sur les filets des pêcheurs qu'il endommage. Le bar commun est présent notamment dans l'Atlantique Nord, de la Norvège au Maroc, et il est abondant dans la Méditerranée. Le bar ne se limite pas à la mer. Il affectionne beaucoup les eaux saumâtres des estuaires et des baies

ainsi que les fleuves. Le bar commun a le corps plutôt allongé et comprimé latéralement, et peut atteindre jusqu'à 1 m de long. Sa première nageoire dorsale est épineuse. Sa tête de forme triangulaire est importante, ses yeux sont proéminents et ses dents solides. Sa couleur est argentée, bleuâtre ou verdâtre sur le dos.

Le bar est un poisson très délicat à la chair ferme et fine. Il a également l'avantage de ne pas avoir beaucoup d'arêtes.

VARIÉTÉS

Il est absent des côtes américaines qui sont fréquentées par des espèces voisines, notamment par la perche blanche, ou bar blanc d'Amérique (Morone americana).

Bar ou loup tacheté : Il a des taches noires sur le haut des flancs.

L'aigle-bar ou maigre : Son nom "Maigre" vient du fait que c'est c'est un poisson maigre et pratiquement sans lipides (gras).

Bar de ligne : Le bar de ligne est la variété haut de gamme. Il se différencie des bars d'élevage (ou tout autre bar) car il est sauvage et pêché à la ligne. Sur les étals les bars de ligne portent à leur ouïe une étiquette qui indique la provenance et le numéro du bâteau d'où provient le poisson.

COMMENT CHOISIR ?

Attention à ne pas confondre le loup tacheté avec le loup d'Atlantique. Le bar de ligne est un gage de qualité mais il est plus cher.

QUE FAIRE AVEC ?

Le bar est l'un des poissons les plus raffinés qui demande des préparations délicates.

COMMENT PRÉPARER ?

Le bar peut être poché, flambé, grillé, braisé, frit ou farci. Cuire le bar le plus simplement possible afin de ne pas en masquer la finesse.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Une fois acheté, le poisson doit être placé aussitôt que possible dans le réfrigérateur. Il faut ôter l'emballage, rincer éventuellement le poisson à l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant, l'étaler sur une assiette ou un plat, le couvrir hermétiquement, mais sans le presser. Les poissons entiers doivent aussi être soigneusement rincés à l'intérieur.

Important: les réfrigérateurs ont généralement une température supérieure de quelques degrés à celle des chambres froides de la poissonnerie qui dépasse à peine le point de congélation. C'est pourquoi on conseille de n'acheter le poisson que peu avant son utilisation, surtout en été. On le transporte alors de préférence dans un sac isolant. Durée de conservation : Poisson frais en vrac: cuisiner au plus tard le lendemain. Poisson frais emballé sous vide: observer la date d'échéance. Retirer la feuille d'emballage env. 20 min avant d'apprêter le poisson. Le rincer soigneusement, puis sécher avec un papier absorbant. Congélation : On ne congèlera que des poissons fraîchement pêchés. En effet, ceux qui ont déjà un long transport derrière eux perdent beaucoup de leur goût si, en plus, on les congèle.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair blanche du bar commun est délicate et savoureuse. Elle est très recherchée, car elle est ferme, résiste bien à la cuisson et contient peu d’arêtes. Elle est maigre.

calories	protéines	lipide	calcium	sodium
96 kcal	19,30 g	2,13 g	130,00 mg	88,60 mg

acides gras saturés	cholestérol	phosphore	zinc	fer
0,49 g	80,00 mg	312,00 mg	0,30 mg	2,20 mg

manganèse	vitamin B6	vitamin B12
0,01 mg	0,16 mg	3,67 µg

* Source de données : AFSSA

Tartare de bar aux agrumes [3]

En savoir plus [3]

Bar cuit sur sel, chou de shangaï et pomelos, sauce au piment niora [4]

En savoir plus [4]

Bar farci au fenouil en croûte de sel [5]

En savoir plus [5]

Bar aux noix de macadamia [6]

En savoir plus [6]

Bar grillé au fenouil [7]

En savoir plus [7]

Pot au feu de la mer [8]

En savoir plus [8]

Bar au beurre doré et purée de pommes de terre au citron [9]

En savoir plus [9]

Bar de ligne en croûte de sel de guérande [10]

En savoir plus [10]

Bar mariné au chorizo et gasteropodes [11]

En savoir plus [11]

Filet de bar contisé [12]

En savoir plus [12]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15456

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15456

[3] https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-bar-aux-agrumes

[4] https://www.qooq.com/recipes/bar-cuit-sur-sel-chou-de-shangai-et-pomelos-sauce-au-piment-niora

[5] https://www.qooq.com/recipes/bar-farci-au-fenouil-en-croute-de-sel

[6] https://www.qooq.com/recipes/bar-aux-noix-de-macadamia

[7] https://www.qooq.com/recipes/bar-grille-au-fenouil

[8] https://www.qooq.com/recipes/pot-au-feu-de-la-mer

[9] https://www.qooq.com/recipes/bar-au-beurre-dore-et-puree-de-pommes-de-terre-au-citron

[10] https://www.qooq.com/recipes/bar-de-ligne-en-croute-de-sel-de-guerande

[11] https://www.qooq.com/recipes/bar-marine-au-chorizo-et-gasteropodes

[12] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-bar-contise

[13] https://www.qooq.com/ingredients/bars-entiers?page=1