



< retour

*Poissonnerie*

# Filet(s) de bar



Aimez-vous cet ingrédient ?

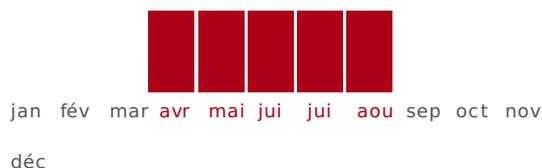
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Bar

**Poids moyen :** 150g

Le bar est règle générale vendue entier et donc très rarement découpé en tranche ou en filet. On sert en effet généralement les filets de bar après avoir cuit le poisson en entier. Le filet de bar est parfois vendu sous le nom de « filet loup de mer », son surnom méditerranéen.

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 :**

## COMMENT CHOISIR ?

Les filets de bar doivent avoir la chair ferme et la peau brillante.

## 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	* Source de données : AFSSA
<b>96</b> kcal	<b>19,30</b> g	<b>2,13</b> g	<b>130,00</b> mg	<b>88,60</b> mg	
acides gras saturés	cholestérol	phosphore	zinc	fer	
<b>0,49</b> g	<b>80,00</b> mg	<b>312,00</b> mg	<b>0,30</b> mg	<b>2,20</b> mg	
manganèse	vitamin B6	vitamin B12			
<b>0,01</b> mg	<b>0,16</b> mg	<b>3,67</b> µg			

## Bar aux crevettes et aux agrumes [3]

En savoir plus [3]

## Dos de bar aux carottes rôties et au sel de morilles [4]

En savoir plus [4]

## Tournedos de bar au lard fumé, écrasé de pommes de terre vitelotte [5]

En savoir plus [5]

## Tartare saumon et loup [6]

En savoir plus [6]

## Bar de ligne mariné au poivre vert [7]

En savoir plus [7]

## Bar rôti, risotto aux herbes et champignons, mousse au champagne [8]

En savoir plus [8]

# Bar laqué au miel et guacamole [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Filet de bar en croûte de fenouil [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Tartare de bar aux huîtres [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Filet de bar à l'aneth [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15526>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15526>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bar-aux-crevettes-et-aux-agrumes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/dos-de-bar-aux-carottes-roties-et-au-sel-de-morilles>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tournedos-de-bar-au-lard-fume-ecrase-de-pommes-de-terre-vitelotte>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-saumon-et-loup>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/bar-de-ligne-marine-au-poivre-vert>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/bar-roti-risotto-aux-herbes-et-champignons-mousse-au-champagne>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/bar-laque-au-miel-et-guacamole>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-bar-en-croute-de-fenouil>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-bar-aux-huitres>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-bar-laneth>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/filets-de-bar?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/filets-de-bar?page=2>