< retour

Poissonnerie

Pavé(s) de loup

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Bar

Poids moyen : 150g

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 loup est un poisson adpaté pour les régime car il particulièrement maigre.

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).

COMMENT CHOISIR ?

Les pavés de lou 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
96 kcal	19,30 g	2,13 g	130,00 mg	88,60 mg

* Source de données : AFSSA

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

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

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15846

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15846