< retour

Poissonnerie

Dos de Bar

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Bar

Poids moyen : 150g

Le bar est un poisson adapaté pour les régimes car il est particulièrement maigre.

COMMENT CHOISIR ?

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

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Après l'achat, le poisson doit être aussitôt placé au réfrigérateur. Il est aussi possible de le congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

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

Fricassée de la mer, lait de coco et curry [3]

En savoir plus [3]

Dos de bar poêlé aux pamplemousses, grosses asperges blanches [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16131

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16131

[3] https://www.qooq.com/recipes/fricassee-de-la-mer-lait-de-coco-et-curry

[4] https://www.qooq.com/recipes/dos-de-bar-poele-aux-pamplemousses-grosses-asperges-blanches