



< retour

Poissonnerie

Dos de Bar

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Bar

Poids moyen : 150g

Le bar est un poisson adapté 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

96
kcal

protéines

19,30
g

lipide

2,13
g

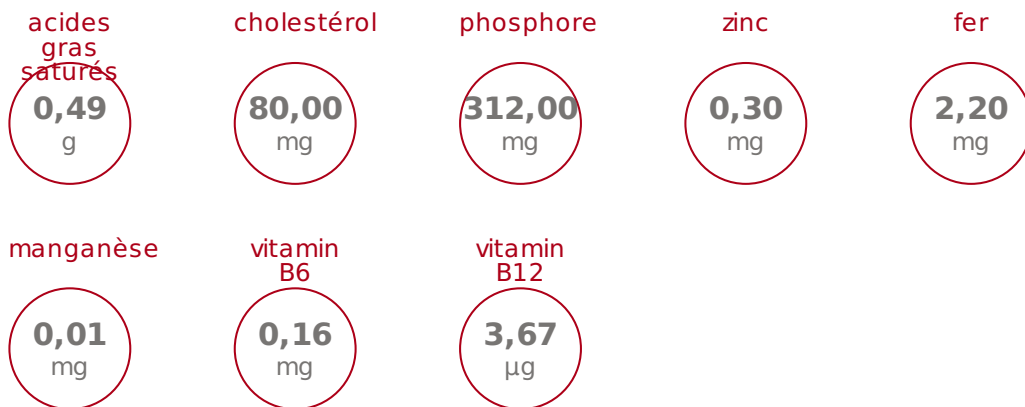
calcium

130,00
mg

sodium

88,60
mg

* Source de données :
AFSSA



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/fricasee-de-la-mer-lait-de-coco-et-curry>

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