

BAR



UN PEU D'HISTOIRE

Le mot « bar » vient du germanique bar, ce qui veut signifie pointe, référence à ses dangereuses épines dorsales.

Le bar commun est surnommé « loup » ou « perche de mer », en méditerranée. Cependant, ces termes ne sont pas complètement synonymes puisque les poissons du genre Anarhidas, sont uniquement appelés loups.

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Les deux espèces de Bar les plus courantes sur les côtes françaises sont le bar commun et le bar tacheté. Il se reconnaît à son corps fusiforme, ses deux nageoires dorsales séparées et ses opercules protégeant ses branchies.

De couleur argentée, il possède de larges écailles brillantes. Le bar tacheté, moins courant, n'excède jamais 70 cm et présente de nombreuses taches noires sur le corps. Sa chair est maigre, au goût subtil, et sans arêtes.

IMPLANTATION

Le bar commun se distribue dans les eaux du plateau continental du nord-est atlantique ainsi qu'en Méditerranée et en Mer Noire.

MODE DE VIE

Le bar sauvage est un chasseur. Il se nourrit de petits crustacés et de poissons (sardines, anchois, lançons...). Il traque ses proies de jour ou de nuit. Il est souvent à l'affût dans un remous ou dans un courant.

Présentation

Frais : Entier, filet

Principaux producteurs

France, Grèce et Turquie

Consommation des ménages en France

	Quantité (t)	Prix Moyen (€)	Part de marché en GMS
Bar frais	5 523	13.3	61.6 %

Source : FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel - 2010

IDÉES RECETTES



EN CUISINE

Il se prépare de différentes façons : grillé, cuit au four ou poché. Pour l'écailler il faut remonter de la queue vers la tête, sauf s'il doit être poché, car les écailles maintiennent la chair, qui est très fragile. Pour le griller, ciseler la partie charnue du dos. Dans le Midi, on fait griller les petits bars sur la braise, en les posant sur des branches de fenouil sec, qui les parfument.

Bar grillé (4 personnes)

Ingédients

- 1 bar de 1,2 kg
- Des feuilles de sauge
- Du fenouil
- 2 à 3 cs d'huile d'olive
- 1 bol de beurre blanc
- sel et poivre



Préparation

Préchauffez le grill du four.

Rincez le poisson et le vider sans l'écailler.

Epongez-le et badigeonnez-le d'huile.

Avec un couteau pratiquez quelques incisions de chaque côté et introduisez dedans les feuilles de sauge et les tiges de fenouil. Salez, poivrez.

Mettez à cuire le poisson 25 min en le retournant à mi-cuisson. Une fois cuit, mettez le poisson dans un plat de service, ôtez sa peau, ce qui entraînera les arêtes, parsemez d'aromates, accompagnez de pommes de terre vapeur et de beurre blanc.

Bar en papillote (4 personnes)

Ingédients

- 4 filets de bar avec la peau
- 8 feuilles de chou frisé
- 2 oignons
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de graines de coriandre
- un peu de piment rouge en poudre
- Sel et poivre



Préparation

Préchauffez le four à 200°C (th.7).

Dans de l'eau bouillante salée, faites blanchir 5 min les feuilles de chou. Passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et égouttez-les à plat. Otez-leur la tige centrale.

Pelez les oignons et émincez-les. Dans une poêle antiadhésive, faites-les fondre dans l'huile d'olive pendant 3 min. Ajoutez-y un peu de piment rouge. Puis déposez les filets de bar dans la poêle côté peau. Laissez-les saisir à feu vif pendant 2 min. Assaisonnez de sel et de poivre.

Déposez les filets de bar sur 2 feuilles de chou superposées, puis garnissez d'oignons et de graines de coriandre. Repliez les feuilles de chou sur chaque poisson. Mettez dans un plat au four et faites cuire 5 min.

Servez.