

BAR

Informations clés



NOM LATIN : *Dicentrarchus labrax*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 35 cm en Méditerranée, 38 cm en Atlantique, 42 cm en Manche et en Mer du Nord



ZONES DE PÊCHE : Manche, Golfe de Gascogne, Golfe du Lion



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : palangre, ligne, chalut, filet



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Les Sables-d'Olonne, Oléron, Arcachon



ÉTATS DES STOCKS EUROPÉENS : www.stats-et-peche.fr/especes

EN BREF

- Poisson noble par excellence, à la chair fine et maigre et au goût particulièrement délicat.
- Le bar sauvage, pêché à la ligne, peut être identifié par les pêcheurs-ligneurs au moyen d'un pin's qui suit le produit jusqu'à l'étal.
- Signe d'une parfaite fraîcheur, le bar doit être ferme avec des écailles brillantes et adhérentes à sa peau.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En raison de sa grande voracité, le bar est appelé "Loup" en Méditerranée.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de bar à l'arrivage ? Il peut être remplacé par :

- le maigre
- le mullet
- la daurade royale

En savoir + sur les périodes de disponibilité des produits de la mer sur :

<https://www.pavillonfrance.fr/disponibilite-produits-mer>



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr

BAR

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Qu'il soit cuit entier en papillote, grillé au four, en croûte de sel ou poché, il est inutile de l'écailler. En filets, il se cuit à la poêle ou à la plancha. Cru, il est idéalement préparé en carpaccio, à condition d'être garanti ultra-frais. Prévoir 1 kg environ pour 4 personnes.

Recommandation de consommation : cuire à cœur pendant 1 min à 60°C ou congeler à -18°C pendant 7 jours pour une consommation crue ou peu cuite.



CUISSON

	 COURT-BOUILLON	 À LA POÊLE	 AU FOUR
POIDS NET	300 g	petit calibre	gros calibre
TEMPS	3 min	4 à 5 min	8 à 10 min
°C	-	-	200°



CONSERVATION

Après l'avoir rincé et essuyé, il se conserve 2 jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur pour garantir son goût.



IDÉE RECETTE EXPRESS

Bar en croûte de sel

 25 min

INGRÉDIENTS :

- 1 bar entier de 2 kg
- 1 blanc d'œuf
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 g de tomates cerises
- 2 échalotes
- 1 citron
- 1 demi cuillère à café de graines de coriandre et de graines de fenouil



PRÉPARATION :

- Préparer la sauce vierge dans un bol, écraser grossièrement les 2 types de graines, ajouter l'huile, les tomates coupées en petits dés, les échalotes pelées et émincées et le jus de citron, poivrer.
- Laver soigneusement l'intérieur du bar et l'essuyer.
- Mélanger le sel avec le blanc d'œuf dans un saladier.
- Préchauffer le four à 200°C. Sur la plaque du four, étaler une partie du sel, y déposer le bar et le recouvrir avec le reste du sel.
- Enfourner pendant 30 minutes.
- À table, casser et retirer la croûte de sel. Retirer la peau et les écailles puis servez le filet avec la sauce vierge.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr

BAR

Fiche d'agréeage bar et mulot

Espèces soumises à des tailles minimales de capture

Accédez à l'outil « **Référentiel qualité - Points de vente** » de PAVILLON FRANCE sur pavillonfrance-pro.fr

PEAU/ROBE

QUALITÉ MAXIMALE



- Couleurs vives et brillantes
- Écailles présentes

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs vives et légèrement brillantes
- Écailles manquantes

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE

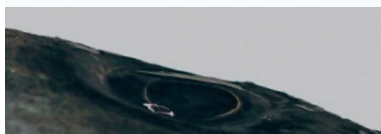


- Couleurs ternies
- Aspect sec

OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Bombé à plat
- Début d'opacité



- Légèrement creux
- Voilé

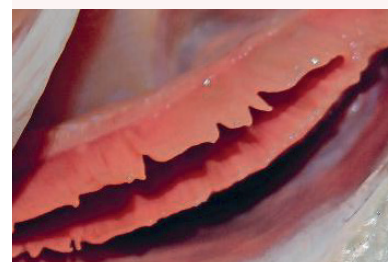
BRANCHIES



- Rouges vives
- Arcs branchiaux individualisés



- Rouges à rosées - Coloration moins vive
- Arcs branchiaux adhérents



- Rosées
- Arcs branchiaux collés entre eux

RIGIDITÉ

- Ferme

- Légèrement mou

- Mou



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr