

# BARBUE

## Informations clés



**NOM LATIN :** *Scophthalmus rhombus*



**TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION :** 30 cm



**ZONES DE PÊCHE :** Mer Celtique, Manche, Golfe de Gascogne et Golfe du Lion



**PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE :** trémails, chalut de fond



**PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT :** Roscoff, Le Guilvinec, Saint-Quay-Portrieux

## EN BREF

- La barbue est un grand poisson plat, au corps ovale, de 30 à 50 cm de long et de 1 à 4 kg.
- Elle vit près des côtes d'Europe, sur les fonds sableux et vaseux.
- Sa chair blanche, fine et parfumée ressemble à celle du turbot mais son prix est moins élevé.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Pourquoi le nom de barbue ? À cause de sa nageoire dorsale, toute ébouriffée !
- Poisson plat gaucher, il repose sur sa face droite et a les yeux du côté gauche.

## AVIS DE TEMPÊTE

Pas de barbue à l'arrivage ? Elle peut être remplacée par :

- la cardine
- la limande
- le turbot
- le carrelet
- la sole

**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](https://www.pavillonfrance-pro.fr)  
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://www.pavillonfrance.fr)

# BARBUE

## Consommation

**PRIX**  
€ € €



### PRÉPARATION

Comme pour la plupart des poissons plats, les cuissons grillées, braisées et pochées au court-bouillon lui conviennent. Mais elle révèle également toutes ses saveurs lors d'une cuisson au four. Une astuce pour éviter que sa chair ne se dessèche : la farcir de beurre salé ou de beurre d'ail à l'intérieur des filets.

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



### CUISSON

|                  | <br><b>AU FOUR</b> | <br><b>À LA POËLE</b><br>Filet de 2 cm | <br><b>AU MICRO-ONDES</b><br>Filet de 2 cm |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>POIDS NET</b> | 600 g                                                                                               | 200 g                                                                                                                   | 200 g                                                                                                                         |
| <b>TEMPS</b>     | 15 min                                                                                              | 4-5 min/face                                                                                                            | 2 min                                                                                                                         |
| <b>°C</b>        | 200°                                                                                                | -                                                                                                                       | puissance maximale                                                                                                            |



### CONSERVATION

Même s'il est préférable de la consommer le jour même, la barbue se conserve jusqu'à 48 heures au réfrigérateur (entre 0 et 4° C).



### IDÉE RECETTE

#### *Barbue marinée à la citronnelle*

 30 min

#### INGRÉDIENTS :

- 1 barbue entière parée par le poissonnier
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 g de citronnelle hachée
- 2 gousses d'ail haché
- 10 g de gingembre haché
- 3 pincées de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



#### PRÉPARATION :

- À l'aide d'un couteau finement aiguisé, faire des entailles en quadrillage sur les 2 faces de la barbue, puis déposer dans un plat allant au four.
- Préparer la marinade en mélangeant tous les autres ingrédients et en badigeonner le poisson, particulièrement dans les entailles. Laisser reposer 2 heures.
- Préchauffer le four à 200°C. Couvrir le plat de papier sulfurisé et enfourner 10 minutes.
- Retirer le papier et continuer la cuisson 7 à 8 minutes.
- Servir avec du riz blanc.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](https://pavillonfrance-pro.fr)  
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://pavillonfrance.fr)

# BARBUE

## Fiche d'agrèage turbot et barbue

Espèces soumises à des tailles minimales de capture

Accédez à l'outil « **Référentiel qualité - Points de vente** » de PAVILLON FRANCE sur [pavillonfrance-pro.fr](https://pavillonfrance-pro.fr)

### PEAU/ROBE

#### QUALITÉ MAXIMALE



- Couleurs vives et brillantes
- Mucus aqueux abondant

#### QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs vives - Mucus transparent moins abondant

#### CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Aspect sec - Présence de mucus épais

### VENTRE



- Blanc brillant

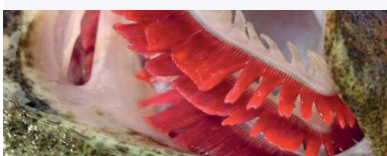


- Blanc plutôt mat
- Légère coloration rosée

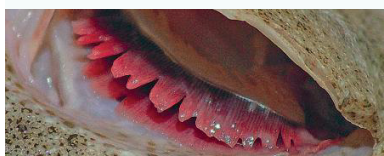


- Coloration ternie - Jaunâtre
- Décolorations pourpres autour des nageoires et de la coupe

### BRANCHIES



- Rouges vives

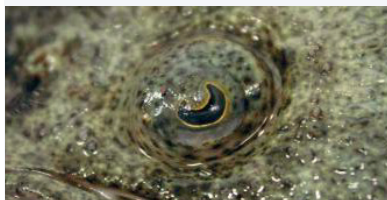


- En voie de décoloration - Mucus présent



- Brunissement - mucus épais

### OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Plat
- Début d'opacité



- Creux
- Voilé et/ou gonflé



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](https://pavillonfrance-pro.fr)  
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://pavillonfrance.fr)