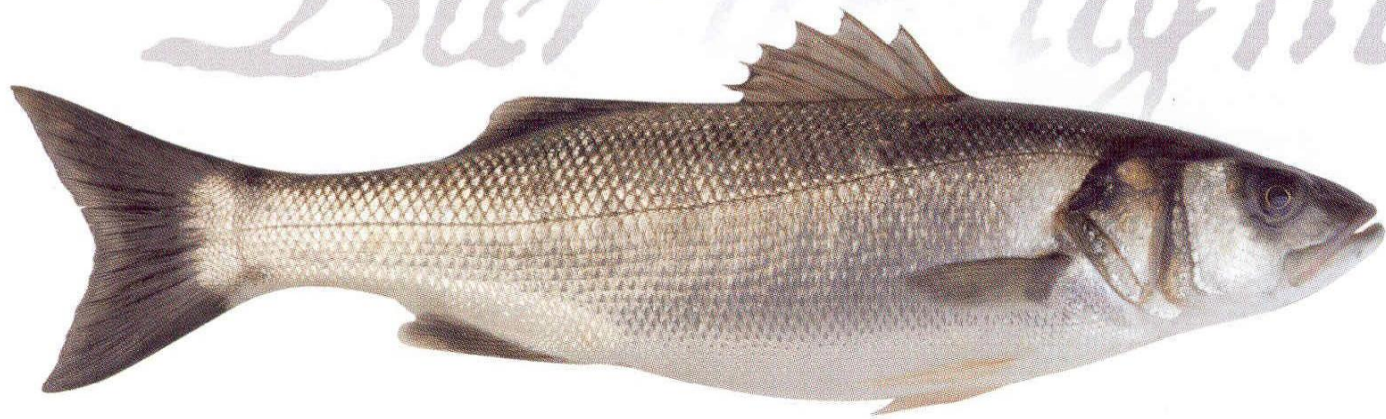


*Bar de ligne*



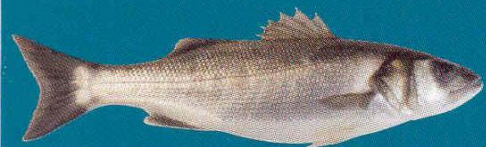
DE NORMANDIE

*Bar de ligne*





## LE BAR COMMUN



Nom scientifique :

*Dicentrarchus labrax*

Taille minimum : 36 cm

Régime alimentaire :

carnassier très vorace

Aire de répartition :

du sud des îles Britanniques  
au Portugal et  
en Mer Méditerranée



Lorsqu'il chasse, le Bar affectionne les zones de forts courants. Avec ses courants parmi les plus forts d'Europe, la pointe de Barfleur est un lieu privilégié pour rencontrer ce prédateur.

Mais le Bar apprécie également de pouvoir se reposer et on le rencontre aussi aux abords des nombreuses épaves qui jalonnent tout le littoral de la Normandie.





C'est vers ces lieux que chaque jour, d'avril à décembre, les ligneurs de Normandie sortent en mer pour capturer et ramener ce poisson prestigieux. A bord de bateaux de 6 à 8 mètres, ils traquent et pêchent le Bar à la ligne traînante au milieu des eaux mouvementées ou flirtent avec les épaves.



Débarqués en faible quantité, les « Bars de ligne de Normandie » sont glacés et identifiés à l'aide d'étiquettes attachées à l'ouïe du poisson. Au dos de chaque étiquette, le pêcheur indique le nom de son bateau, ce qui vous permet de le découvrir, sur le site Internet [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)



2 bars 400/600 g,  
500 g de pomme de terre,  
2 œufs, 500 g de rhubarbe,  
1 dl d'huile d'olive,  
sel, poivre, muscade,  
sucre.

INGREDIENTS

# MINUTE DE *Bar*

P O U R 4 P E R S O N N E S

## ET GAUFRE DE POMME DE TERRE

### AU JUS DE RHUBARBE

Laver et éplucher la rhubarbe, et couper en tronçons de 3 centimètres. Faire compoter avec un demi verre d'eau à couvert en remuant de temps en temps. Eplucher, râper les pommes de terre, incorporer les œufs, assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Chauffer le gaufrier, et cuire les gaufres de pommes de terre. Lever et désarêter les filets de bars. Détailler des minutes : dans le sens de la largeur couper des

morceaux de 3 centimètres de large. Filtrer le jus de rhubarbe et rectifier l'acidité en ajoutant une pointe de sucre. Poêler les minutes de bar à l'huile d'olive côté peau en premier environ 2 minutes. Dans l'assiette, mettre la gaufre sur un côté et dessus disposer les minutes de bar. Dresser un cordon de jus de rhubarbe tiède et décorer avec un brin de romarin.

**A S T U C E** A défaut de gaufrier, confectionner des petites galettes de pomme de terre dans des poêles à blinis.



1 bar (ou un loup) de 1,3 kg  
ou 2 bars de 800 g chacun,  
1/2 bouquet de persil plat,  
1 branchette de romarin,  
2 brins de fenouil ou, à défaut,  
1 pincée de graines de fenouil,  
1 cuillère à café d'huile d'olive,  
gros sel gris de Guérande,  
poivre noir du moulin.



# Bar

P O U R 6 P E R S O N N E S

## GRILLÉ AUX HERBES ET AU FENOUIL

N'écaillez pas le poisson et ne le lavez pas. Coupez seulement les nageoires et videz-le. Dans la cavité, introduisez un mélange d'herbes, de poivre et de gros sel. Refermez l'ouverture avec des piques en bois. Si vous en avez le temps, laissez reposer le poisson au frais (mais pas au grand froid); les parfums auront ainsi le temps de se communiquer à la chair. Préparez le feu et attendez que les braises ne flambent plus. Huilez la grille, placez le poisson dessus et posez le tout au-dessus des braises. Comptez 9 mi-

nutes d'un côté et 7 minutes de l'autre environ. Au moment où vous retournez le poisson, à mi-cuisson, profitez-en pour envelopper la queue, plus mince et qui cuit donc plus vite, avec du papier d'aluminium. Vérifiez la cuisson en tirant sur l'arête dorsale, près de la tête, qui doit venir sans résister. Posez le bar sur une planche à découper et retirez la peau durcie par la chaleur. Salez et poivrez. Servez-le entier sur un plat chauffé avec, à part un beurre aux anchois ou à l'ail, ou une sauce à la tapenade.



Groupement Qualité des Marins-Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

10 AVENUE DU GENERAL DE GAULLE - BP27 - 14520 PORT-EN-BESSIN CEDEX

TEL 02 31 51 21 53 - FAX 02 31 51 21 52 - E-MAIL : [lettre@nfm.fr](mailto:lettre@nfm.fr)

[www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)

Avec le soutien du Conseil Général du Calvados, du Conseil Général de la Manche,  
du Syndicat Mixte pour l'Équipement du Littoral et du Conseil Régional de Basse-Normandie