



LE BAR

Nom commun : Le bar
Nom scientifique : *Dicentrarchus labrax*
Nom commercial : Bar, loup (en Méditerranée)



Saisonnalité :

Le bar est pêché toute l'année avec un pic de janvier à avril

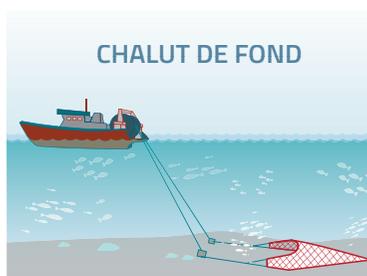
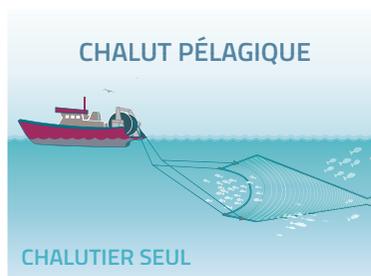
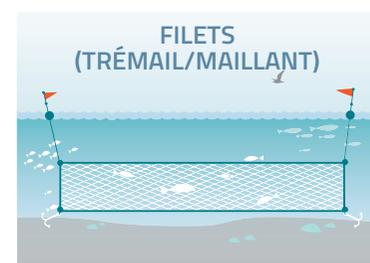
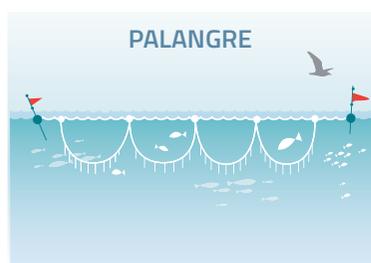


Lieu et mode de vie :

Le bar commun adulte est un poisson surtout fréquent en zone côtière, dans les eaux bien oxygénées, le long des côtes rocheuses. Les juvéniles fréquentent les estuaires et les adultes migrent dans les eaux côtières plus profondes et se nourrissent de petits crustacés et les adultes de poissons et céphalopodes.



Techniques de pêche :



Les Pêcheurs de Bretagne

Ne pêche pas le bar qui veut ! Il faut avoir une licence (appelée Autorisation nationale de pêche). Les bateaux adhérents à *Les Pêcheurs de Bretagne* le pêchent au chalut pélagique ou à la ligne. Mangez du bar sauvage !



L'acheter, le consommer, le cuisiner

Sur l'égal, le bar doit être beau à voir et bien brillant, Il faut acheter le bar frais mais non vidé. Sa chair est serrée, blanche et ferme. Elle est particulièrement maigre, au goût particulièrement délicat et contient peu d'arêtes. Le bar doit être consommé le plus rapidement possible après l'achat. Si vous souhaitez l'écailler, lavez-le avant de le mettre au réfrigérateur, sans quoi cette manipulation sera beaucoup plus difficile au moment de le préparer. Veillez toutefois à bien le sécher avant de le mettre au frais, sinon il risque de perdre son goût. Le bar est le plus souvent grillé au four, mais se prépare aussi braisé, poêlé, en croûte de sel, voire cru.

Le saviez-vous ?

Prédateur particulièrement vorace, le bar chasse de jour comme de nuit. Cela lui a valu, en Provence, son surnom de «loup». Ses proies sont surtout les sardines, mais également les petits crustacés.



Recette

Tartare de bar



Découvrez notre recette de chef ! Cuisiner les crustacés pêchés par les pêcheurs de Bretagne, c'est s'engager pour la gestion du présent et la préparation du futur.