



Bar de ligne

EN CROÛTE DE SEL

Recette de Stéphane, Le Moine de Saire à Réville

Pour 4 personnes

1 bar de 2 kg

1 bouquet d'herbes aromatiques : estragon ou thym, romarin, laurier, fenouil, aneth, persil...

2 kg de gros sel (de quoi recouvrir complètement le bar)

Poivre du moulin

Bien vider le bar et penser à ôter les ouïes. Mettre à l'intérieur 2 à 3 tours de moulin de poivre et le bouquet d'herbes aromatiques.

Mettre au fond d'un plat allant au four, une feuille de papier aluminium. Y disposer une bonne couche de gros sel et poser dessus le poisson.

Recouvrir d'une autre couche de sel et couvrir le tout d'une feuille d'aluminium. Mettre au four très chaud (250°C) pendant 25 à 30 minutes.

Accompagner de pommes de terres ou de riz et d'un beurre citronné et parfumé avec quelques brindilles du bouquet aromatique.

Retrouvez d'autres recettes sur www.nfm.fr

Il donne la pêche !



Peu calorique, le bar contient d'excellentes protéines, très peu de lipides et très peu de glucides. Il est source de nombreux nutriments nécessaires à notre bonne santé :

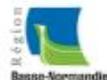
Acide Gras Oméga 3, Vitamines D, B3, B6 et B12, Iode, Phosphore et Sélénium.

C'EST LA SAISON !

J	F	M	A
M	J	J	A
S	O	N	D



Imprimé avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées



LIVRET RECETTES



Bar de ligne



DU COTENTIN

L'EXCELLENCE A L'ETAT PUR !



GRUPEMENT QUALITE DES MARINS-PECHEURS, CRIEES ET MAREYEURS DE BASSE-NORMANDIE
10, Avenue du Général De Gaulle BP 27 - 14520 PORT EN BESSIN - Tél 02 31 51 21 53 - lettres@nfm.fr



Bar de ligne

PARFUMS D'AGRUMES ET BASILIC

Recette de L. CESNE, La Marine à Barneville Carteret

Pour 4 personnes

- 1 bar de 1,7 kg
- 25 cl de jus d'orange & 60g de sucre
- 3 cuillères à soupe de pistou
- 1 branche de romarin & 1 botte de basilic
- 2 oranges
- 8 pétales de tomates confites
- 1 douzaine d'olives Taggiasca
- 8 pétales de tomates fraîches
- 10 cl d'une excellente huile d'olive fruitée
- 1 petit bloc de parmesan bien sec

Lever le bar en filet et tailler dans chaque filet 2 pavés de 150g.
 Faire réduire le jus d'orange et le sucre à l'état sirupeux et ajouter à ce sirop l'huile d'olive. Lever les oranges en segments.
 Faire préchauffer le four à une température de 200°C. Enduire les pavés de bar d'huile d'olive, saler, poivrer et disposer sur chaque portion quelques brindilles de romarin. Enfourner pour 7/8 minutes de cuisson.
 Utiliser un emporte pièce cylindrique pour ranger la garniture. Alternier les segments d'orange, la tomate fraîche, la tomate confite, le basilic, les copeaux de parmesan et les olives Taggiasca.
 Tacher l'assiette avec l'huile d'olive parfumée à l'orange et le pistou et disposer le bar lorsqu'il est cuit.

Retrouvez nos conseils préparation sur www.nfm.fr

POUR UNE PECHE RESPONSABLE

Le Bar de Ligne de Normandie est pêché à la ligne traînante, à bord de bateaux de 6 à 8 mètres.

Cette technique de pêche, dite douce car elle n'abîme pas les fonds (le poisson est capturé en pleine eau), est doublement sélective. Elle permet à la fois de sélectionner les espèces pêchées (Bar et Lieu jaune essentiellement) et les individus adultes.

Les rares juvéniles capturés, dont la taille est inférieure à 36 cm pour le bar, sont relâchés parfaitement vivants.

On peut donc réellement parler de "prélèvement" par l'homme qui ne modifie en rien l'écosystème ni ne menace la pérennité de l'espèce.



Bar de ligne



Dicentrarchus labrax

DU COTENTIN

L'EXCELLENCE
A L'ETAT PUR !



Le **Bar** affectionne particulièrement les forts courants de la pointe du **Cotentin**. Il apprécie aussi de se reposer dans les nombreuses épaves du littoral du **Calvados**.

Sa **pêche quotidienne à la ligne**, conduit à la capture de poissons remontés vivants sur le pont du bateau, sans aucune blessure ni ecchymose.

La Charte Qualité Poisson de ligne de Normandie

- ▶ Pêché à la ligne au cours d'une marée inférieure à 12h
- ▶ Saigné ou éviscéré dès sa remontée à bord
- ▶ Poisson de qualité Extra à la vente en criée
- ▶ Conditionné et glacé sur une seule épaisseur de poisson
- ▶ Etiquetage de chaque poisson, avec le nom du bateau



Zone de pêche du Bar de ligne



Ce logo est apposé sur les produits de la pêche normande qui respectent la Charte Qualité NFM. Ils sont régulièrement contrôlés