



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

Préserver les richesses de la mer,
et les faire découvrir !

BAR
en tajine et au safran



Bar

en tajine et au safran

Recette à préparer en 45 minutes

Difficulté : 

Budget : Elevé

Recette de Piment Oiseau, blogueuse

Ingrédients pour 4 pers. :

4 pavés de bar avec la peau (écaillée)
1 oignon et 2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de 5 cm environ
1 cuillère à café de sel, de graines de cumin,
de grains de coriandre et de grains poivre
1 pincée de pistils de safran
4 pommes de terre moyennes
1 quinzaine d'olives vertes dénoyautées
1/2 bouquet de coriandre fraîche
1 filet d'huile d'olive

BAR



Dicentrarchus labrax

Le Bar est un poisson très recherché par plusieurs métiers de la pêche normande : chalut, filet, ligne. Le plus convoité et le plus distingué est le "Bar de Ligne du Cotentin".

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison									

Préparation :

Faire tremper les pistils de safran dans 20cl d'eau chaude et laisser infuser.

Peler les pommes de terre et les couper en quartiers.

Ecraser l'ail et le gingembre dans un mortier avec le sel, le poivre, les graines de cumin et de coriandre.

Inciser la peau du bar et frotter avec le mélange épicé.

Faire revenir pendant 5 minutes l'oignon émincé et les pommes de terre dans un plat à tajine huilé avec l'huile d'olive. Verser l'infusion de safran, parsemer de coriandre fraîche hachée, couvrir et faire cuire pendant 10 minutes.

Retirer le couvercle du tajine, déposer les morceaux de bar et les olives sur les pommes de terre. Mouiller le poisson avec un peu de sauce et couvrir à nouveau, puis laisser mijoter 15 minutes sur feu doux.



+ 600 recettes et conseils préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

GRUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr

