

Bar  
de ligne



*Dicentrarchus labrax*

**DU COTENTIN**

L'EXCELLENCE A L'ETAT PUR !



GROUPEMENT QUALITE DES MARINS-PÊCHEURS, CRIEES ET MAREYEURS DE BASSE-NORMANDIE  
10 avenue du général De Gaulle - BP 27 - 14520 Port en Bessin Cédex - Tél. 02 31 51 21 53 - Fax. 02 31 51 31 52

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

**REVUE DE PRESSE  
2013**

**LISTE DES RETOMBEES PRESSE  
BAR DE LIGNE**

La Manche Libre

14 décembre 2013

La Manche Libre

30 novembre 2013

Rustica

15/21 novembre 2013

Mémé

printemps 2013

## Les bars sautent de la mer à l'assiette

Groupement qualité des pêcheurs et mareyeurs de Basse-Normandie, Normandie Fraîcheur Mer (NFM) constate avec satisfaction que la politique de recherche de la qualité des produits de la pêche locale porte ses fruits. L'exemple du bar de ligne de Normandie est éloquent à cet égard. Dès 2003, NFM a lancé une démarche d'identification pour cette espèce, qui a pris la forme d'un cahier des charges précis et contraignant, élaboré d'abord en collaboration avec les ligneurs du Cotentin, à Barfleur, et suivi quelques années plus tard, en 2006, par les professionnels du Calvados à Port-en-Bessin.

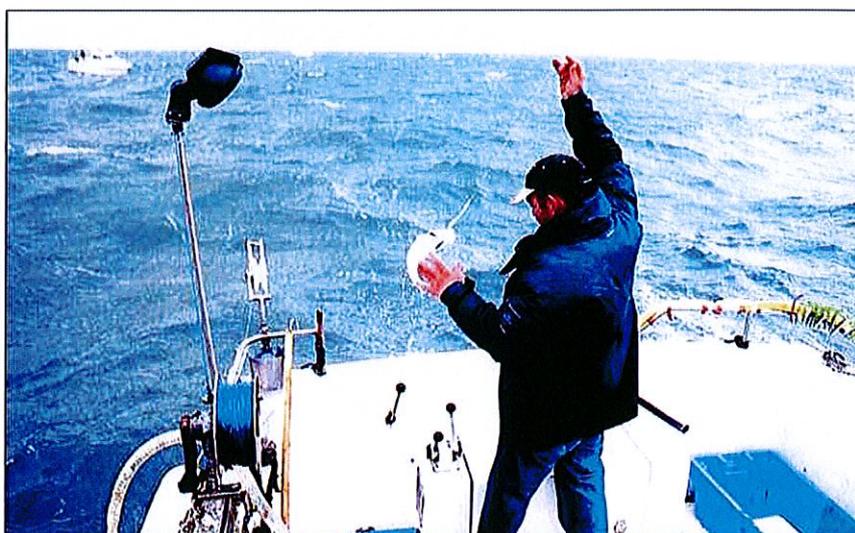
### Un prix moyen en hausse de 35 %

Objectif : mettre en vente les bars très rapidement après leur pêche, en leur assurant une fraîcheur maximale. D'où une série de prescriptions touchant à sa préparation et son stockage dans les

bacs, en contrepartie de quoi les poissons arborent sur les étals un pin's distinctif. Même si les ligneurs n'adhèrent pas tous à la démarche qualité, ceux qui jouent le jeu s'en félicitent. Normandie Fraîcheur Mer relève ainsi que le bar de ligne "enregistre des performances très intéressantes depuis les débuts de son identification".

Du côté de la quantité d'abord : l'année 2012 constitue la 3<sup>e</sup> meilleure année avec 32 tonnes pêchées et une progression de 14 %. Quant au prix moyen, il a augmenté de 35 % sur la période 2003-2012, avec toutefois une stabilité de 2011 à 2012. Mais la hausse a repris à raison de 11 % depuis le début de l'année 2013, tandis que les quantités pêchées n'ont baissé que de 4 % sur cette période.

En comparaison avec les bars qui ne sont pas estampillés "poisson de ligne", ceux qui sont conformes au cahier des charges ont enregistré en moyenne sur les cinq dernières années un prix supérieur de 0,82 € par kilo.



Les ligneurs qui ont joué le jeu de la qualité s'en félicitent aujourd'hui.

# Charles Polidor a “la pêche dans le sang”

Fils de gendarme, Charles Polidor est pêcheur côtier à Saint-Vaast-la-Hougue. “La mer, j’ai ça dans le sang”.

**“**Je continuerai à pêcher aussi longtemps que ma santé me le permettra”. Alors même que son métier l’autorise à prendre sa retraite dès l’âge de 55 ans, Charles Polidor, 51 ans tout juste, pêcheur côtier à Saint-Vaast-la-Hougue, spécialisé dans le **bar** de ligne, ne se pose vraiment pas la question de la fin de sa vie professionnelle. D’autant que cette perspective apparaît lointaine chez lui, à en juger par son robuste physique et la passion avec laquelle il parle de son activité, un large sourire à l’appui.

**“Je ne me voyais pas enfermé dans une usine”**

*“La mer, je crois bien que j’ai ça dans le sang. Une sensation qui remonte à mon enfance, quand je passais mes vacances dans la Hague, où vivait ma grand-mère.”* Par chance, son père, gendarme, est muté à Saint-Vaast-la-Hougue, port que Charles Polidor ne quittera plus. Pour gagner un peu d’argent de poche, le jeune homme embarque de temps en temps sur des bateaux qui pêchent les moules. Cette expérience le décide : il exercera un métier en rapport avec la mer ! En attendant, son père lui fait terminer ses études pour qu’il devienne fraiseur-tourneur-ajusteur. *“Je ne me voyais pas enfermé dans une usine à longueur de journées,*

*alors à 18 ans j’ai commencé à embarquer sur des coquilliers. Et plus les années passaient, plus j’aimais ce métier.”* Bientôt, Charles Polidor obtient le brevet de patron, et des armateurs lui confient leurs bateaux avec lesquels il pêche la coquille saint-Jacques, le bar et le lieu, notamment. Une activité qui va durer près de dix ans, au cours desquels le pêcheur de Saint-Vaast se distingue par sa technique et gagne la confiance des armateurs locaux.

*“Mais, la quarantaine venue, je me suis dit “je fais vivre les autres”, pourquoi est-ce que je ne profiterai pas entièrement de mon travail ? J’ai donc décidé d’acheter un bateau”.*

Enfin, Charles Polidor acquiert d’occasion un petit bateau de 6,30 mètres. *“Je voulais au départ un bateau de 12 à 14 mètres avec un équipage de quatre à cinq matelots. Mais ceux que mes moyens me permettaient d’acquérir étaient en trop mauvais état.”*

**En deux mois, je n’ai pas pris un poisson**

Conséquence, le pêcheur de Saint-Vaast travaille seul, ce qu’il apprécie après coup : *“je suis tranquille et je n’ai pas d’équipage à gérer.”* Revers de la médaille, il lui faut apprendre son nouveau métier, celui de ligneur. *“Pendant les deux premiers mois, je n’ai pas pris un poisson parce que je ne connaissais pas la technique de pêche. C’était déprimant, surtout lorsque*



Charles Polidor devait travailler en usine mais l'appel de la mer a été plus fort.

*je voyais les autres revenir avec des poissons. Mais j'ai fini par apprendre, et depuis, tout se passe correctement."*

Aujourd'hui, Charles Polidor, qui entre temps a changé de bateau pour des questions de sécurité, "dépend d'une ressource en baisse"

alors qu'à ses débuts, il dépendait de la technique de pêche. Raison de plus à ses yeux pour jouer la carte de la qualité en adhérant au groupement qualité Normandie fraîcheur mer, avec son cahier des charges. "Au départ, c'est contraignant, et j'ai perdu de l'argent à

cause du temps que cela prend de préparer le poisson. Mais aujourd'hui, je ne le regrette pas car le label de qualité des bars me permet de les vendre plus cher, et de leur côté les consommateurs sont sensibles à la grande fraîcheur des poissons."

Malgré tout, le pêcheur de Saint-Vaast-la-Hougue dissuade son fils de marcher dans ses traces. A ses yeux, les perspectives offertes par ce métier sont plutôt sombres, avec une ressource en diminution, illustrée "par des périodes de creux qui s'allongent".



## “ J'aime mon métier ”

Charles Polidor, pêcheur côtier à Saint-Vaast-la-Hougue.

### REPERES

#### ■ Ligneur

Le ligneur est un pêcheur côtier qui travaille avec des lignes (cordes ou palangres) immergées depuis le bateau et armées d'un hameçon en leur extrémité. C'est un type de pêche assez technique.

#### ■ Qualité

Le groupement qualité Normandie fraîcheur mer a défini un label de qualité pour diverses espèces pêchées en Basse-Normandie : bar de ligne, bulot, moules de Barfleur. Il a aussi contribué à l'attribution du label rouge à la coquille saint-Jacques.

#### ■ Loisir

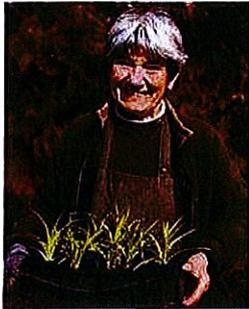
Les pêcheurs de loisir en mer sont eux aussi des amateurs de bars. Leurs rapports avec les professionnels ne sont pas au beau fixe, ces derniers trouvant que leur nombre devient excessif.

MIEUX VIVRE AU NATUREL  
*Balade au vert*



Carnet de route

**AUTOUR  
DE BAYEUX**



### Les jardins de Castillon

Nés de la passion de Colette (photo) et Hubert Sainte-Beuve, un "jardin remarquable" de 7 000 m<sup>2</sup>.  
Entrée : 4 €. D73, "Le Château", 14490 Castillon. Ouvert 1<sup>er</sup> mai-15 oct. Tél. : 02 31 92 56 03.

### Hôtel de Normandie

Ce logis de France propose des chambres classiques face à la mer. De 40 à 60 € en basse saison (d'octobre à mars).  
5, place du 6-Juin-1944, 14117 Arromanches. Tél. : 02 31 22 34 32.

### Les Chauffourniers

Une maison d'hôtes de caractère dans un ancien corps de ferme de 1850. Chambre double à 83 €. Lieu-dit la Calverie, 14400 Crouay. Tél. : 02 31 21 31 65.

### Le Pommier

Thierry Lhuillery, "maître restaurateur", propose une cuisine originale. Menu découverte à 24,25 €. 38-40, rue des Cuisiniers, 14400 Bayeux. Tél. : 02 31 21 52 10.

Remerciements à l'OT de Bayeux. Tél. : 02 31 51 28 28.  
[www.bayeux-bessin-tourisme.com](http://www.bayeux-bessin-tourisme.com)

## LE BESSIN entre terre et mer

*Ses plages nous parlent de débarquement, ses marais sont marqués par le rythme saisonnier de l'eau, et ses bateaux de pêche ne jurent que par la Saint-Jacques... C'est le Bessin, une Normandie qui laisse les pieds mouillés et les cheveux en bataille.*  CHRISTOPHE MIGON

**B**ayeux a eu de la chance... La cité médiévale, épargnée par les bombes de la Seconde Guerre mondiale, a pu préserver ses manoirs à tours carrées, ses maisons à pans de bois coiffées d'ardoises grises et sa fameuse tapisserie millénaire. On aurait grand tort de limiter sa visite à ce chef-d'œuvre démesuré – 70 m de longueur ! – de l'art roman.

### Au fil de l'eau

Les rives de l'Aure, qui traverse la ville du sud au nord, invitent à découvrir l'histoire intime de Bayeux. Le quotidien des anciens Bayeusains reprend vie au fil de l'eau qui soupire et murmure sous les ponts et les passerelles. Voici les lavoirs, où les blanchisseuses battaient leur linge à s'en faire saigner les phalanges, les pentes pavées, où les chevaux harassés venaient s'abreuver après leur journée de dur labeur, les séchoirs des teinturiers et des tanneurs et les nombreux moulins à grain, à tan, à huile, dont les façades se fleurissent aujourd'hui de géraniums. Sur le littoral, les boutons roses du gazon d'Espagne frissonnent sous les caresses d'une brise frisquette. Au large, les bateaux de pêche plongent leurs casiers dans un tumulte de jade et d'argent brassé par la houle. "Ici, tous les patrons de pêche sont propriétaires de leur bateau", explique Dimitri Rogoff, lui-même patron

du Sauvage, un fileyeur-coquillier. "On drague les Saint-Jacques d'octobre à mai, en tâchant de respecter les trois critères nécessaires pour obtenir la qualité Label rouge : fraîcheur, intégrité physique du produit et rendement – 6,500 kg de coquilles doivent fournir au moins 1 kg de noix." Tandis que de vieux marins à casquette raccommodent leurs filets "la cigarette au bec", les petits navires somnolent le long des quais en attendant de partir affronter les embruns du large. Vers Trévières, loin de la côte, le paysage se fait champêtre, égrène ses haies de frênes, dévide ses chapelets de pâturages copieusement broutés par des laitières au regard bonasse et laisse l'eau douce des rivières en crue prendre ses aises.

### Marais hospitaliers

Dans les marais du Bessin, la nature s'épanouit en prairies inondables, tourbières ou vasières. Les portes à flots, construites au XIX<sup>e</sup> siècle, empêchent l'eau de mer d'envahir ces grandes étendues plates où les aigrettes gazettes, courlis cendrés et autres sarcelles établissent désormais leurs quartiers à l'année. Depuis son nid, arrimé à la cime d'un frêne, une cigogne surveille la campagne, en attendant le retour des beaux jours. Les amateurs de safari amphibie feront en sorte de n'oublier ni leurs bottes, ni leurs jumelles.

*Port-en-Bessin, l'un des tout premiers ports français pour la coquille Saint-Jacques, entend bien sauvegarder la pêche artisanale.*



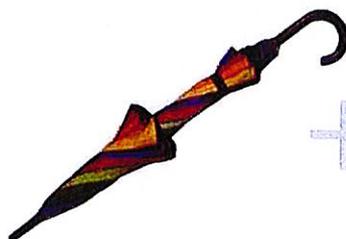
## LA CHRONIQUE d'Élisabeth de Meurville

### LES SAINT-JACQUES DE PORT-EN-BESSIN

Des coquilles pleines, dodues et nacrées, arborant fièrement toute la saison (octobre à mi-mai) un joli corail coloré, on peut s'en offrir tous les matins – à l'exception du lundi – sous la halle aux poissons, après avoir pris un bon bol d'air marin sur les quais.



## 3 produits de terroir À RAPPORTER DE VOTRE VOYAGE

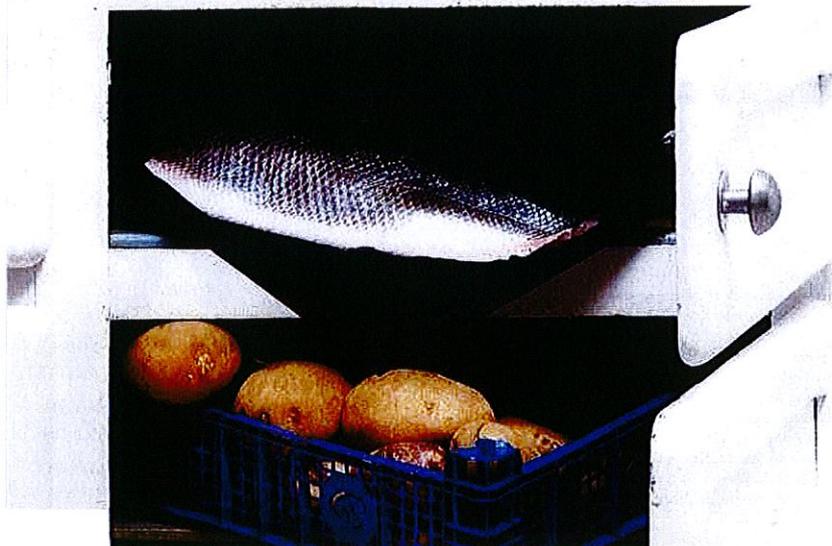


1. UN PARAPLUIE Ce modèle, avec double toile et tulle, inventé il y a 18 ans, permet au vent de s'échapper. H<sub>2</sub>O Parapluies, modèle Passvent, 98 €. [www.h2oparapluies.fr](http://www.h2oparapluies.fr) 2. UNE PLAQUETTE DE BEURRE D'ISIGNY. Fabriqué à partir d'un lait obtenu dans un rayon de 30 km autour d'Isigny, ce beurre AOP développe une teinte bouton d'or et un délicat goût de lait et de noisette. 250 g, 1,80 € environ, [www.isigny-ste-mere.com](http://www.isigny-ste-mere.com) 3. UNE BOUTEILLE DE CIDRE DEMI-SEC, un cidre facile à déguster, soit au cours du repas (viandes blanches, tripes...) ou l'après-midi, avec un sablé ou une crêpe. 5,70 € env. [www.ferme-de-la-sapiniere.com](http://www.ferme-de-la-sapiniere.com)

# le BAR est ouvert

**SCHIZOPHRÈNE NOTRE POISSON ? PEU IMPORTE QU'ON LE PRÉNOMME BAR OU LOUP, CE CARNASSIER DES EAUX FRAÎCHES EST UN MUST.**

> Ici, dans une version toute vapeur, avec un beurre d'algues et un écrasé de petites patates (merci nos paysans !), c'est juste à tomber "bar" terre. D'accord, on est lourd...



**Autant vous le dire sans détour, il y a comme un loup.** Et pour reprendre un joli jeu de mot de Périco Légasse, auteur du Dictionnaire impertinent de la gastronomie (Bourin éditeur), c'est un "loup bar". Oui, car le *dicentrarchus labrax*, possède une double personnalité et un double habitat. Dans l'océan Atlantique, on le nomme "bar" ; côté méditerranéen en revanche, le voilà qui se fait appeler "loup". Mais, trêve de baratin, entonnons notre sempiternel coup de gueule en vous précisant que la surpêche nous donne la fausse impression qu'il s'agit là d'un poisson commun. Que nenni peuchère. Admettons que le bar fasse un tabac sur nos étals, il n'en est pas moins un produit rare et donc cher (au moins 18 euros le kilo). Et si le loup est bien connu des pêcheurs marseillais, c'est en Bretagne qu'il s'épanouit. D'après les chiffres officiels, 45 % des bars pêchés dans les eaux nationales sont bretons. Ici, on a fait du bar de ligne un des fleurons de la pêche artisanale. Car, oui monsieur et mademoiselle Tout-le-monde, on vous ment : vous ne pouvez vous empiffrer de ce poisson de luxe en toute impunité... L'industriel, le fourbe, nous laisse croire que le bar est partout. C'est samedi, on promène son caddy et voilà que sur un coup de tête, on se dit que c'est la fête, que la vie est belle, et que du coup, on va inviter Martine et son mari à dîner. Allez hop, on se paie un bar, c'est jour de paie... C'est open bar ! Eh bien non Monique, c'est raté ! Mieux vaut faire ton petit gratin de coquillettes, on ne change pas une équipe qui gagne. Car un bar sur deux est un bar d'élevage non de non. Doit-il devenir, tel un saumon, un produit tellement courant qu'il en perde son âme ? La texture de ce poisson est unique, sa chair est si délicate qu'on en mangerait au petit-déjeuner avec des cracottes... Bref, le bar doit être sauvage ou pas ! Donc, on file chez le poissonnier et même si ça vous soule de causer avec le commerçant, on se renseigne sur la pêche... En plus ça tombe bien, ils ont créé des signes distinctifs. Normalement, c'est facile, sur la branchie est apposée un petit écusson vantant les mérites de la pêche à la ligne... (association des ligneurs de la Pointe de Bretagne, bars de ligne de Normandie...)

#### VITACUISINE. BY SEB

Vous avez vu, en deux coups de cuillère à pot, on s'est inspiré du VitaCuisine SEB pour compartimenter notre vieux buffet. Et oui car grâce à ses casiers indépendants, cet appareil remarquable permet de cuire simultanément des aliments différents et de préserver leurs saveurs. Nous, on le trouve particulièrement adapté à la cuisson des poissons alors, si une, si deux, on a contacté l'inventeur de la cocotte minute qui nous a dit banco !

• sur [WWW.seb.fr](http://WWW.seb.fr)





### LES ALGUES ALIMENTAIRES : LA DULCE

C'est quoi  
DONC

Elles sont riches en minéraux et en vitamines et en plus elles vous mettent le feu dans votre assiette. Bref, l'algue alimentaire, et notamment notre douce (à ne pas confondre avec le sorbique attribué à Mussolini) joint l'utile à l'agréable. Il en existe des milliers mais peu savent sympa en bouche. La douce est rouge (ou violette) et apuce, d'où son nom. Elle est riche en fer et légèrement iodée. On la trouve généralement dans des salades mais on peut tout aussi bien la cuire avec des poissons ou, pourquoi pas, des omelettes.

### Filet de bar à la vapeur d'algues et pommes de terre au beurre d'algues

4 dos de filets de bar de ligne, environ 140 g par personne //  
1 kg de pommes de terre, type charlotte //  
1 boîte d'algues rouges (Dulce) // 125 g de beurre // 5 cl d'huile  
d'olive // sel, poivre et jus de citron

#### Écrasé de pommes de terre au beurre d'algues

Épluchez les pommes de terre. Coupez les en deux. Placez-les dans le panier vapeur du VitaCuisine et lancez la cuisson pendant 20 min. Pendant ce temps, cisolez 50 g d'algues et mélangez les avec votre beurre dans un joli bol. Écrasez les pommes de terre encore chaudes à la fourchette en incorporant le beurre d'algues.

#### Pour les filets de bar

Demandez à votre poissonnier de lever les filets. Placez le reste des algues dans le panier vapeur du VitaCuisine. Disposez les filets de bar sur votre lit d'algues et lancez la cuisson pendant 5 min.

Dans un bol, versez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le jus de citron et arrosez le tout une fois dressé.

L'option de Fred, notre super chef consultant fait la même recette avec un jus d'huîtres : 4 huîtres passées au ruisseau. Passez le tout à la casseroles. Puis montez avec 50 g de beurre au fouet. Remuez en ajoutant l'huile d'olive et le jus de citron. Ajoutez de la ciboulette ciselée et un rament le cours de notre recette. Épluchez les charottes, puis écrasez les à la fourchette en incorporant le reste du beurre et la ciboulette.