

au marché cette semaine

# Le bar, un poisson à part

Exceptionnel et assez cher quand il est sauvage, il devient plus abordable et peut être savoureux lorsqu'il provient d'un élevage.

**C**elui-là ne fait rien comme les autres ! Pour commencer, il brouille les pistes en s'octroyant deux noms : « loup » en Méditerranée et « bar » dans l'Atlantique. Très recherché, il fait partie des rares poissons possédant une chair ferme et une saveur affirmée qui reste pourtant d'une grande finesse.

JEROME BONNEFOY

## Sauvage, la qualité au prix fort

Le fameux bar de ligne est presque devenu un luxe. Pêché à bord de petits bateaux non loin des côtes, il offre une chair ferme incomparable, bien préservée par ce mode de capture. Il se distingue du bar de filet par une bague accrochée à son ouïe.

## L'élevage, de bonnes surprises

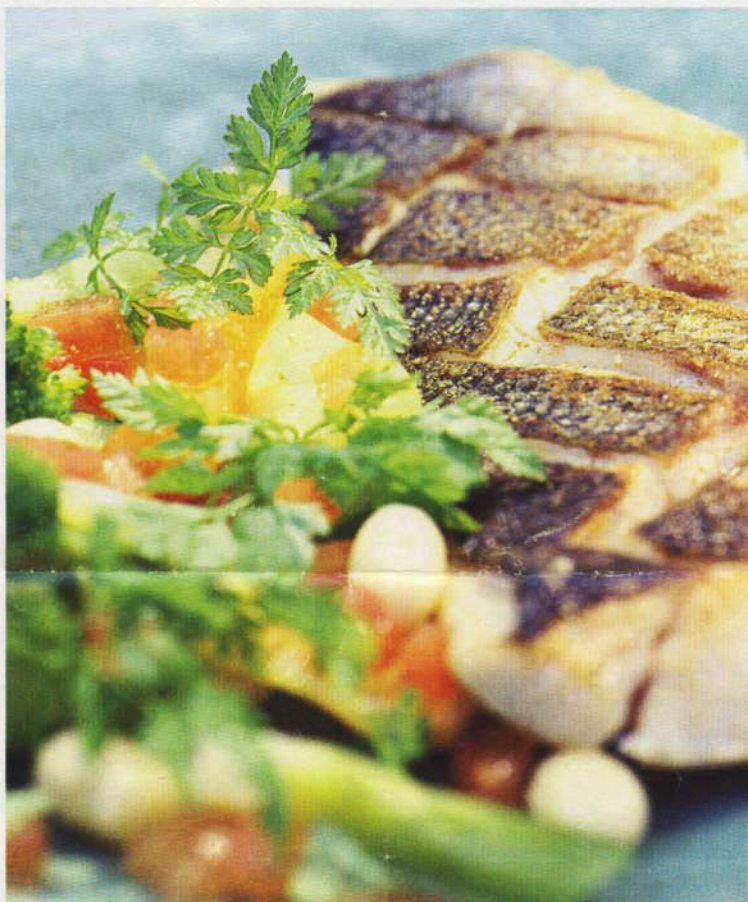
Des tests de qualités gustatives, à l'aveugle, montrent que le bar d'élevage, presque moitié moins cher, peut soutenir la comparaison avec le bar sauvage. A condition que la filière de production soit exigeante. C'est le cas du bar d'élevage français qui porte le label rouge : chair peu grasse et grande fraîcheur sont au rendez-vous.

**L'acheter.** Dans les deux cas, choisissez-le brillant avec un œil bombé et vif, des ouïes rouges et un corps assez raide. Dans du papier sulfurisé, vous le garderez deux jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur.

**Le préparer.** Attention à son épine dorsale très piquante. Faites-la éventuellement raccourcir par le poissonnier. Demandez-lui aussi de le préparer et de le nettoyer car il n'est pas facile à écailler sans salir toute la cuisine ! En revanche, pour une cuisson au grill, laissez-lui ses écailles.

## Ses meilleures recettes

Pas trop de sauces ni d'assaisonnements relevés qui masqueraient sa finesse. Préparez-le en papillote, le ventre garni de fenouil ou d'aneth. Ou faites-le rôti au four sur un lit d'oignons et de citron émincés, arrosé d'huile d'olive. Tentez aussi la cuisson en croûte de sel, originale et raffinée. Il est délicieux poché, servi froid avec une mayonnaise aux herbes.



SUBIROS/SUCRE SALE

## Filet de bar croustillant au cumin

Pour 4 pers. - Prêt en 20 min

Incisez 4 beaux filets de bar côté peau, en la quadrillant avec la pointe d'un couteau bien affilé. Salez-les et poivrez-les sur les deux faces, puis parsemez-les d'un peu de cumin moulu. Dans une poêle antiadhésive, faites blondir 2 gousses d'ail émincées dans 3 cuil. à soupe d'huile d'olive. Retirez l'ail. Faites cuire les filets de bar dans l'huile parfumée, environ 5 min de chaque côté. Servez avec une jardinière de légumes agrémentée de beurre et de cerfeuil.



## Ceviche au citron vert

Pour 4 pers. - Prêt en 3 h 30

Coupez 600 g de filet de bar en dés. Mettez-les dans un plat creux et rosez avec le jus de 3 citrons verts. Laissez cuire 2 cuil. à s. d'huile d'olive. Ajoutez 1 oignon nouveaux hachés, 1 poivre et 1 pincée de piment moulu. Réservez 3 h au réfrigérateur, remuant de temps à autre. Avant de servir, ajoutez 1/2 concombre émincé et 12 brins de ciboulette ciselés.



## Bar rôti à la fleur de sel

Pour 4 pers. - Prêt en 30 min

Faites ouvrir 500 g de coques. Décoquillez-les. Dans une poêle, faites blondir 1 oignon haché dans 3 cuil. à s. d'huile d'olive. Ajoutez 450 g de pulpe de tomate et 1 gousse d'ail hachée. Cuisez 10 min. Incorporez les coques et versez dans un plat. Posez dessus 4 pavés de bar, arrosez d'huile d'olive, parsemez de fleur de sel et faites cuire 12 min au four, th. 6 (180° C).

## Les secrets d'un bon tartare



RIVIERE/TOP

La fraîcheur du poisson doit être parfaite ! Aussi faut-il préciser au poissonnier que le bar est destiné à être consommé cru. Choisissez des filets épais, ou des pavés, et préparez-les le jour même.

Coupez-les en dés réguliers au couteau, jamais au robot qui écrase la chair. Assaisonnez-les d'un filet d'huile d'olive, de noisette ou d'avocat, de fines herbes, de zestes d'agrumes...