

Bar et Loup de mer, poissons de caractère

Les amateurs de poisson attendent de pied ferme les bateaux de pêche à l'heure où ils regagnent le port. À la criée, on négocie âprement ce poisson appelé « loup » sur les côtes méditerranéennes ou « bar » sur les rivages de l'Atlantique. Les raisons de cet engouement ? Une chair délicate, un fumet de caractère et une présentation délicieuse qui ne peuvent décidément pas laisser les gourmets insensibles...

On reconnaît le *dicentrarchus labrax* à ses écailles de couleur argentée, très fines, serrées, et par la présence d'un rang d'épines acérées camouflées dans sa nageoire dorsale. Ce poisson carnassier tire son noble nom de « loup de mer » de ses qualités de prédateur. Il vit dans les eaux saumâtres ou salées, apprécie particulièrement les côtes rocheuses et les plages à vagues déferlantes... Sans doute tire-t-il son incroyable saveur de cet univers marin fougueux. La taille d'un bar pêché en haute mer n'est jamais inférieure à 36 cm dans l'Atlantique et à 25 cm en Méditerranée. Lorsqu'elle est issue d'un élevage, la pièce, moins goûteuse, reste néanmoins un morceau de choix. Le loup fait partie de ces poissons de taille imposante qui décorent les plats et les tables des gourmets autant qu'ils régalaient leur palais.

Outre ses qualités gustatives, le bar se révèle comme un mets de choix recommandé par de nombreux régimes alimentaires. Les vertus nutritionnelles de cette chair fine sont aujourd'hui largement reconnues : moins de 5% de matières grasses, mais une forte teneur en protéines (plus de 15%), ainsi qu'une importante concentration en sels minéraux et en vitamines. Afin de profiter de ses bienfaits nutritionnels naturels, les diététiciens recommandent de le cuire en papillote avec des aromates et une pointe d'huile d'olive... recette qui laisse s'exprimer tout son parfum ! Suite de l' article en lien ...

Source & infos complémentaires:
Gastronomie

Par

Publié sur Cafeduweb - Archives le dimanche 15 juillet 2001

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/114-bar-loup-mer-poissons-caractere.html>