



Bar aux herbes en papillote



Cuisson : 15 minutes

Préparation : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 Bars portion
- ✓ 2 citrons
- ✓ 4 pommes de terre
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✓ Estragon
- ✓ Ciboulette
- ✓ Cerfeuil
- ✓ Sel et poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C
- Zestez finement votre citron
- Mélangez dans un bol la crème fraîche, les herbes ciselées, le jus et les zestes de citron. Salez et poivrez.
- Préparez 4 grands carrés de papier d'aluminium. Placez-y les Bars.
- Répartissez la sauce dans les papillotes et fermez-les bien hermétiquement.
- Mettez à cuire 10 à 15 mn puis ouvrez les papillotes et laissez dorer 5 mn la peau du Bar.

Qualité et fraîcheur

Toute l'année, "les poissons d'aquaculture": **Bar** mais aussi Turbot, Daurade Royale et Esturgeon se fauillent chez le premier acheteur au plus tard 3 jours après le jour de pêche, ce qui fait d'eux les poissons les plus frais du marché.

Toutes les qualités gustatives et nutritionnelles sont donc préservées et la chair n'en est que plus moelleuse, fondante et savoureuse.

Mais s'ils sont le symbole de la fraîcheur, ils sont aussi le **symbole de la qualité** et d'une traçabilité exemplaire (retrouvez plus d'informations sur le site: www.lapisciculture.com)

Les atouts nutritionnels

Riches en acides gras mono et poly-insaturés (oméga 3), ces poissons contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Ces acides gras favorisent en effet la baisse du taux de cholestérol et la fluidité sanguine.

Bar ainsi que Daurade Royale et Turbot sont des poissons maigres. Ils apportent moins de 100 calories aux 100 g et sont donc les alliés des régimes **diététiques**. Leur teneur en **protéines** de très bonne qualité - 100 g de poisson apportent 20 g de protéines - est un atout majeur pour la croissance et l'entretien des tissus.

Ils contiennent, du **fer** (anti-anémique), de l'iode (croissance et développement mental, bon fonctionnement de la glande thyroïde), du **fluor** (santé dentaire) et du **sélénium** (anti-oxydant).

Ils nous apportent également de la **vitamine PP** (qui aide l'organisme à stocker et à bien utiliser les protéines et les glucides) et de la vitamine B 12 (anti-anémique).

Découpe et gamme

A la taille portion : Leur poids se situe entre 300 / 450 g. Idéal pour être cuit à la poêle, au grill, en papillote ou au barbecue. 300 / 450g, c'est aussi la taille parfaite pour une personne.

Le filet : Il faut compter entre 150g et 200g par personne. Il s'accommode à toutes les cuissons.

Astuces pour bien choisir son poisson d'aquaculture :

- Son œil est bombé ? La cornée est transparente ? Sa peau est luisante ? Son corps est rigide ? Ses ouïes sont rouges ?

Oui : vous avez sous les yeux un poisson particulièrement frais.

- Sa chair est blanche nacrée ? Sa texture est consistante ?

Oui : vous avez un filet d'une fraîcheur parfaite.

Laissez-vous tenter ...

