

# Bar sauce au romarin



## PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le romarin et les citrons. Presser le jus des citrons, réserver.
- Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire. Ajouter le romarin et mijoter à couvert 3 minutes. Hors du feu, ajouter le jus des citrons et laisser refroidir.
- Une fois l'infusion refroidie, filtrer. Incorporer le miel. Assaisonner.
- Rincer les bars à l'eau claire et plaquer dans des gastronormes pleins. Napper de l'infusion au romarin, laisser mariner en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) pendant 2 heures minimum.
- Cuire à couvert au four (120-130 °C) les bars avec l'infusion 30 à 40 minutes. Récupérer le jus de cuisson et lever les filets de bar. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Réaliser un roux blanc avec le beurre et la farine. Incorporer le jus de cuisson des bars. Mijoter jusqu'à épaississement. Napper les filets de bar.

### LIAISON CHAUDE :

- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

### LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Passer la préparation en cellule de refroidissement.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 45 minutes (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

## L'astuce du Chef

Vous pouvez utiliser la marinade de cette préparation avec des filets de poisson désarêtés (lieu noir, églefin, sole...), ainsi la recette pourra convenir aux enfants et aux personnes âgées en institution.

Pour 100 CONVIVES (Protidique simple)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Bar d'élevage frais entier vidé/gratté 200/300 g	KG	—	15,000	—
Romarin frais	KG	—	0,025	—
Citron jaune	KG	—	4,000	—
Eau	KG	—	2,000	—
Miel mille fleurs liquide	KG	—	0,300	—
Sel fin	LT	—	0,025	—
Poivre blanc moulu	KG	—	0,005	—
Beurre doux	KG	—	0,125	—
Farine type 55	KG	—	0,125	—
<b>€ COÛT par PORTION*</b>			(126 g) <b>1,687 €</b>	

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
<b>APPORT CALORIQUE</b>	—	150 kcal 636 Kj	—
<b>Protéines</b>	—	28,9 g	—
<b>Lipides</b> dont acides gras saturés	—	2,1 g 1,0 g	—
<b>Glucides</b>	—	3,6 g	—
<b>Sel</b>	—	0,3 g	—
<b>Rapport P/L</b>	—	13,47	—

### CRITÈRES GEMRCN\*\*

- Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport P/L > ou = à 2
- Filets de poisson 100 % poisson

\* Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

\*\* GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).  
Protocole remise à température (+ 10 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).



La recette contient les allergènes suivants :  
poisson, produit laitier, gluten.



# Le bar d'élevage au menu



## Le bar, au top 10 des poissons les plus appréciés

Le bar est classé au top 10 de poissons les plus consommés par les ménages français. C'est la 2<sup>ème</sup> espèce de poisson marin à avoir été élevée en Europe après les salmonidés. L'élevage est assez récent : 1990.

L'aquaculture a permis d'accroître l'offre sur le marché et de limiter les pressions de pêche exercées sur le bar sauvage.

La production française représente **2 100 tonnes en 2021**.

Source CIPA 2022.

## Et si aujourd'hui on privilégiait le filet de bar plutôt que le filet de bœuf ?



Entre **21 et 22 g**, c'est la quantité de **protéines** apportées par **100 g de bar**, soit autant que dans 100 g de filet de bœuf.

Mis en équivalence, les deux fournissent également entre 4 à 5 g de lipides, mais le bar d'élevage apporte 2 fois moins d'AGS (Acides Gras Saturés) : seulement 1 g.

De plus, étant un poisson semi-gras, le bar apporte des oméga-3 : 100 g de bar d'élevage cru contient 0,5 g de DHA (acide docosahexaénoïque) et 0,4 g d'EPA (acide écosapentaénoïque). Ce poisson assure donc un bon compromis entre les poissons maigres et les poissons gras.

Source : *Table de composition nutritionnelle CIQUAL* - <https://ciqual.anses.fr/>

## Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
<b>Entrée</b>	Pizza 4 saisons	-	0,39 €	-
<b>Plat principal</b>	Bar sauce romarin	-	1,62 €	-
<b>Accompagnement</b>	Carottes sautées au beurre	-	0,16 €	-
<b>Fromage</b>	Brie	-	0,15 €	-
<b>Dessert</b>	Carpaccio d'orange	-	0,30 €	-
<b>€ COÛT JOURNALIER HT**</b>		-	<b>2,62 €</b>	-

\*\* Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE

