



LOUP, BAR, PERCHE DE MER...

L'Atelier et les explications du Maître d'Hôtel

Ce poisson à chair maigre, ferme, délicate, et pauvre en arrête, fait partie des poissons les plus prisés d'Europe. Au siècle 1^{er} les romains, très friands de ce poisson, le nommaient « lupus » *Dicentrarchus Labrax* et le pêchaient dans le Tibre.

La dénomination de ce poisson est fonction de son lieu de pêche. En Provence, il est baptisé **loup** quand il est pêché en mer Méditerranée. Ses noms sont **bar**, mais aussi **loubine** et **perche de mer** quand il est pêché sur la côte Atlantique, au large de la Bretagne.

Ce redoutable prédateur vorace, aux reflets gris bleu argentés, vit sur des fonds de roches et d'épaves, recherchant un abri diurne. Sa croissance est différente selon les régions et selon les sexes. Les femelles ont une croissance plus rapide que celles des mâles. A l'âge d'un an, il mesure près de 10 cm dans le Golfe de Gascogne et 17 cm en Méditerranée. Les plus grands individus rencontrés sont des femelles de plus de 80 cm pour environ 18 à 20 ans d'âge et un poids de 5 à 6 kg. Il a pour caractéristique de pouvoir supporter de fortes variations de températures allant de 2° C à 32° C et, de toutes aussi importantes variations de salinité. Plutôt sédentaire durant l'année, il effectue d'importantes migrations au moment de sa reproduction. Les mâles et les femelles adultes se concentrent au large pour la reproduction de décembre à mars, les femelles pondent pour la première fois à l'âge de 7 ans en Manche et de 6 ans en Méditerranée.

Ce poisson est la cible des pêcheurs professionnels, via la **pêche** de petits bateaux, travaillant à la palangre *lignes garnies d'hameçons*, au filet et aux chaluts pélagiques *en forme d'entonnoir, tractés par un ou deux bateaux entre la surface et le fond, à des profondeurs de 50 à 180 m, voire jusqu'à 400-600 m*. La pêche professionnelle française capture environ 3000 tonnes par an en Europe. Son prix coûteux a poussé les éleveurs à l'aquaculture qui produit annuellement, elle aussi, 3000 tonnes.



Matériel de service:

- le plat présentant le poisson
- une assiette chaude de service et une assiette à déchets
- deux grandes fourchettes, deux grandes cuillères pour composer « les pinces », une cuillère à entremets pour la sauce
- une fourchette et deux couteaux à poisson
- un réchaud
- un linceul ou une serviette de service

Pour la préparation du loup de mer ou bar grillé et flambé au fenouil

Ingrédients : le poisson - la garniture - la sauce - du Cognac - un alcool anisé

Séquences techniques :

Une pièce de 800 g à 1 kg convient pour deux convives.

Flambage : 1/ Après présentation, poser le plat contenant le poisson grillé sur le réchaud à feu moyen, tête à gauche. 2/ Laisser le plat reprendre de la température, arroser le poisson de cognac puis de l'alcool anisé. Incliner légèrement le plat de façon à ce que les effluves d'alcool entrent en contact avec la flamme du réchaud. 3/ Le flambage va enflammer le fenouil séché qui de ce fait, va dégager une légère fumée, à ce moment précis, soulever délicatement le poisson de façon à ce qu'il s'imprègne des effluves du fenouil incandescent en vous assurant qu'il ne brûle pas. 4/ Cette opération ne doit pas être trop longue afin de ne pas dénaturer le goût du



poisson. 5/ Débarrasser vous du fenouil en prenant les précautions nécessaires et éteindre le réchaud.

Découpage : 1/ Couper la queue puis la tête, lever les deux joues. Commencer à ébarber le poisson en dégageant ses arêtes latérales. Assurer-vous qu'il en soit parfaitement débarrassé. 2/ Avec le couteau à poisson (ou bien le dos de votre cuillère tenue de la main droite) faire une incision sur toute la longueur dorsale en suivant la démarcation. 3/ Passer votre couteau entre le filet et l'arête centrale, lever et retourner le filet, de façon à laisser apparaître la chair. 4/ Les deux filets levés, dégager l'arête centrale en la soulevant de la pointe de la fourchette et en glissant le couteau à poisson (ou bien le dos de votre cuillère) entre l'arête et les filets inférieurs. 5/ Débarrasser le haut des filets des quelques arêtes restantes, puis à l'aide des deux couteaux à poisson, utilisés comme une spatule, soulever et disposer les sur l'assiette chaude de service.

Finition, présentation et service :

Selon la taille du poisson, les filets peuvent être coupés de façon transversale pour constituer des portions égales.

Variante : si le poisson est cuit meunière, poché...la peau devenue caoutchouteuse est systématiquement ôtée ce qui n'est pas le cas quand le poisson est grillé car sa peau crispy est gouteuse. De plus elle colle à la chair, donc difficile à ôter.

Temps de réalisation : 4 minutes

Niveau de difficulté : ***

Intérêt de réalisation face au convive : ***

Cette méthode de découpage s'applique pour : la carpe, la daurade (dorade), le mérout, le pageot, la perche, la rascasse, le sar, le serran, la tanche, la truite...

Fiche réalisée par Denis Courtiade