

Découvrez nos meilleures
recettes avec les poissons
de chez nous



Ça coule de source



Apaq-W

www.apaqw.be/poissonduterroir

#jecuisinelocal
durable et de saison



COLLÈGE des
PRODUCTEURS



Aquaculteurs
de Wallonie ASBL



L'aquaculture, un savoir-faire

Élevage de carpes en Chine
Il y a 3000 ans

Élevage de carpes
par les moines européens
Il y a 600 ans

Premières écloseries
de truites en Europe
19^e siècle

Essor de la salmoniculture
Années 1960

Diversification
des espèces élevées
Années 1990



Notre région compte une quarantaine de sites de production de tailles variables allant de quelques tonnes à plusieurs centaines. De même, les modes d'élevage sont variés et vont de l'élevage "classique" en étangs, en passant par les bassins en béton ou les systèmes d'élevage à recirculation d'eau (RAS). Bien que l'élevage de truites et autres salmonidés reste prédominant dans notre région, certains producteurs se sont diversifiés dans l'élevage d'autres espèces d'intérêt culinaire ou économique : les poissons dits "blancs" (carpes, tanches, brèmes, ...), les vifs de pêche (goujons, gardons, ...) ainsi que les esturgeons à caviar.

Nos rivières ardennaises présentant une température bien inférieure aux rivières de nos voisins, la durée de l'élevage des truites (et leur coût) est supérieure. C'est pourquoi une pratique utilisée par certains pisciculteurs consiste à importer des truites vivantes de 200 à 300 g et à les laisser nager pendant plus d'un mois dans nos eaux afin de les muscler et de leur conférer le goût inimitable de notre terroir. Cette pratique sera d'ailleurs bientôt reconnue par un label de Qualité différenciée encadré par la Région.

Enfin, le pisciculteur se veut être un gardien responsable de la qualité de l'eau et de l'environnement. À ce titre, il est en contact permanent avec les organismes de guidance et de contrôle, et est soumis à une réglementation stricte et à de nombreux contrôles relatifs au suivi sanitaire des poissons vivants, des produits finis ainsi que l'impact environnemental.

Savez-vous que :

Dans le monde, 50% des poissons, mollusques et crustacés proviennent de l'aquaculture.

Dans notre pays ainsi que dans l'Union européenne, cette part n'est que de 20%.

L'élevage de poissons est le plus efficace et respectueux des ressources naturelles.

Les poissons sont une des très rares sources d'acides gras essentiels Oméga-3.



Sous quelle forme l'acheter?



Éviscérée



Pavé



Filets frais



Filets fumés



Rillettes/Mousse



Œufs

Comment la conserver?

Au réfrigérateur (3 à 4 jours), à 4°C.

Pour une cuisson "au bleu", la truite sera tuée juste avant la cuisson, ce qui ne convient pas pour les autres applications car une truite trop fraîche se casse durant sa cuisson.

Un poisson vidé peut se dessécher par le froid, c'est pourquoi il est préférable de le garder emballé ou couvert d'un élément humidifié.

Comment la cuire?

Temps et modes de cuisson pour une truite éviscérée de 250 g



Poêle
9 min



Grill
10 min



Four
25 min
180-200°C



Vapeur
8 min



L'aquaculture, une grande famille

La truite arc-en-ciel



A chair blanche ou saumonée (alimentation pauvre ou riche en pigments caroténoïdes), truite "portion" (250 à 400 g) ou grosse truite (de 500 g à 3 kg), elle est la vedette incontestée de nos élevages. Elle se reconnaît aisément par sa ligne rosée sur ses flancs.

La truite Fario



Arborant une robe tachetée de points rouges, sa chair est ferme et consistante. Cette espèce est endémique de nos régions et peuple depuis toujours nos rivières ardennaises. Elle a besoin d'une eau fraîche, pure et riche en oxygène.

Saumon de fontaine



Tout comme sa cousine, la truite arc-en-ciel, le saumon de fontaine nous vient d'Amérique du Nord. Sa chair est fondante et délicate. Il est facilement reconnaissable au bas de ses flancs qui prennent une couleur orange en période de reproduction.

La carpe commune et les poissons "blancs"



Destinés à la pêche sportive, aux repeuplements des rivières ou des étangs privés, d'un intérêt culinaire limité, ils sont indispensables à la biodiversité aquatique.

Le vairon et autres espèces



Utilisés comme appâts vivants pour la pêche aux carnassiers, les vairons et autres vifs sont de petits poissons indispensables aux pêcheurs.

Les esturgeons



De taille impressionnante, ils sont élevés pour leurs œufs, le caviar. Suivant l'espèce, il faudra entre 5 et 18 ans avant de pouvoir récolter ce produit d'exception.



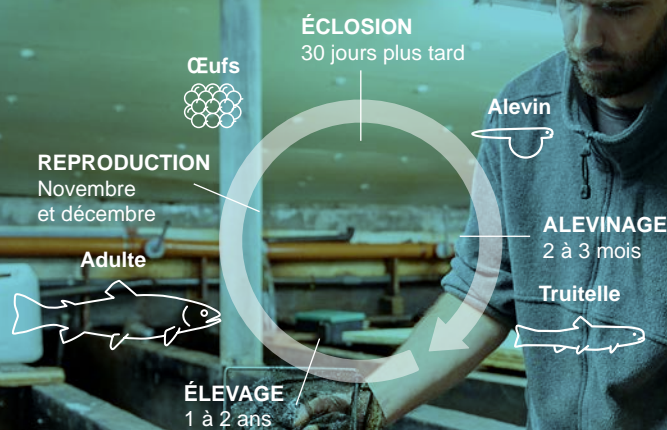
Un élevage exigeant

La truite est un poisson exigeant qui tolère des environnements variés.

Elle peut vivre dans différents types d'habitats allant de l'eau douce à l'eau de mer. Ce poisson a cependant une prédilection pour une eau vive, fraîche, oxygénée et claire.

Plus d'une quarantaine d'aquaculteurs sont répartis sur le territoire de notre région. En salmoniculture, on produit surtout la truite arc-en-ciel, à chair blanche ou rose, mais aussi de la truite Fario et enfin du saumon de fontaine.

L'élevage de la truite exige une haute technicité, de la patience et une attention de tous les instants.





Francis,
éleveur
de truites bio
à Freux.



Rillettes de truite fumée

2 personnes

15 minutes

Apéritif




Ingrédients

250 g de truite fumée à chaud
1 oignon rouge
7 c. à s. de fromage frais
4 c. à s. de crème liquide
Quelques branches d'aneth
Le zeste d'un citron
Un bocal d'œufs de truite
Des tranches de pain épaisses
Poivre

Préparation

Émietter les filets de truite fumée.
Émincer l'oignon rouge et les branches d'aneth.
Émincer la peau du citron pour en faire des zestes.
Mettre les morceaux de filets de truite, d'oignon et d'aneth ainsi que les zestes dans un saladier.
Ajouter la crème liquide et le fromage frais.
Poivrer et bien mélanger.
Tartinier généreusement les tranches de pain.
Ajouter une c. à s. d'œufs de truite par-dessus chaque tartine

Astuce : n'hésitez pas à rajouter une petite poignée d'amandes grillées dans la préparation.



Alain et Cécile,
éleveurs de truites
à Hargimont.



Carpaccio de truites au basilic et citron

4 personnes
15 minutes
Entrée froide



Ingédients

4 filets de truites sur peau
50 g de parmesan râpé
Le jus de 2 citrons
4 c. à s. d'eau
4 c. à s. d'huile d'olive
Basilic
Sel fin
Gros sel
Poivre

Préparation

Découper les filets le plus finement possible.
Presser deux citrons et récupérer le jus.
Dans un saladier, mélanger une pincée de sel fin, l'eau, l'huile d'olive, le jus de citron et un peu de poivre.
Disposer les fines tranches de filets de truites dans 4 assiettes.
Les napper du mélange.
Ajouter le basilic, les copeaux de parmesan et une pincée de gros sel par assiette.

Astuce : n'hésitez pas à demander de laisser la peau sur les filets lors de l'achat de ceux-ci, il sera alors plus facile de les trancher finement.

Caviar Oscietre sur son lit de crème et de tartare de truite

2 personnes
15 minutes
Entrée froide

Thierry,
éleveur d'esturgeons
pour le caviar à Dottignies.



Ingédients

1 filet de truite
30 gr de caviar Oscietre
50 gr de crème épaisse
1 filet d'huile d'olive
1 botte de coriandre fraîche
Le zeste d'1/2 citron
Fleur de sel
Poivre noir

Préparation

Couper le filet de truite en cube de 0,5 à 1 cm.
Mélanger les dés avec un filet d'huile d'olive, le zeste de citron, la coriandre hachée et assaisonner le tout avec la fleur de sel et le poivre noir.
Assaisonner légèrement la crème de sel et poivre et la monter comme une crème foucée.
Dresser à l'aide d'un emporte-pièce le tartare de truite suivi de la crème et terminer par le caviar.

Astuce : le caviar est généralement disponible dans plusieurs tailles de boîtes (10, 30, 50g et plus) mais une fois ouverte, la boîte doit être consommée dans les 48h car au contact prolongé avec l'air, le caviar perd ses qualités gustatives.



Salade folle de truite fumée

2 personnes

30 minutes

Entrée tiède (ou plat)

Ingrédients

1 truite fumée (2 filets)
1 poivron jaune
1 poivron vert
1 poivron rouge
½ concombre
1 pomme
50 g de tomates cerise
Quelques feuilles de salade
15 g de beurre
12 cl de crème
25 cl de jus de pomme
12 cl de vinaigre
De la ciboulette hachée
Sel
Poivre

Préparation

Verser la crème, le jus de pomme et le vinaigre dans un poêlon puis saler et poivrer.


Laisser réduire de moitié à feu doux.

Couper les poivrons, le concombre, les tomates et la pomme en petits dés.

Saisir les filets de truite fumée dans du beurre pendant 20 secondes de chaque côté.

Disposer les feuilles de salade dans une assiette, déposer les filets, napper de la réduction et ajouter les dés de pomme et de légumes par-dessus.

Astuce: ce plat peut être servi en entrée ou en plat principal (dans ce cas, doubler les quantités).



Dominique,
éleveur de truites
à Étalle.





Nicolas et Lionel,
éleveurs et transformateurs
de truites à Waimes.



Burger de truite fumée aux oignons aigre-doux

2 personnes

15 minutes

Plat chaud

Ingrédients

2 filets de truite fumée à chaud

1 tomate

2 tranches de cheddar

2 c. à s. d'huile d'olive

2 pains à hamburger

½ botte de ciboulette

20 g de mayonnaise

10 g de beurre

1 oignon rouge

10 g de miel

5 g de mélange cajun

20 g de roquette

Sel

Poivre

Préparation

Saisir les filets de truite fumée pendant 20 secondes de chaque côté.

Émincer l'oignon rouge et faire revenir les morceaux dans du beurre bien chaud avec le miel et le mélange cajun.

Ouvrir les petits pains en deux et tartiner une moitié avec de la mayonnaise.

Par burger, disposer deux tranches de tomate et de la roquette par-dessus.

Ciseler la ciboulette et rajouter les morceaux par-dessus.

Disposer le filet de truite et le morceau de cheddar par-dessus dans chaque burger.

Disposer les oignons sur le cheddar et refermer le burger.

Astuce : vous pouvez remplacer le mélange cajun par du paprika fumé.





Jean-Marie,
éleveur de truites
à Bertogne.



Pâtes au poireau et à la truite fumée

2 personnes

30 minutes

Plat chaud



Ingédients

1 blanc de poireau
125 g de pâtes
2 filets de truite fumée à chaud
50 ml de vin blanc sec
150 ml de crème liquide
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Émincer le poireau et les filets de truite en fines tranches.

Faire revenir les tranches de poireau 5 min dans l'huile d'olive avec du sel et du poivre.

Déglacer avec le vin blanc.

Ajouter la crème et les morceaux de filets de truite.

Laisser mijoter 10 à 15 min à feu doux.

Cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante.

Servir les pâtes et les napper de la préparation.

Astuce : vous pouvez utiliser aussi bien de la truite fumée à chaud que de la truite fumée à froid, comme pour des pâtes au saumon fumé.



Olivier,
éleveur et transformateur
de truites à Malmedy.

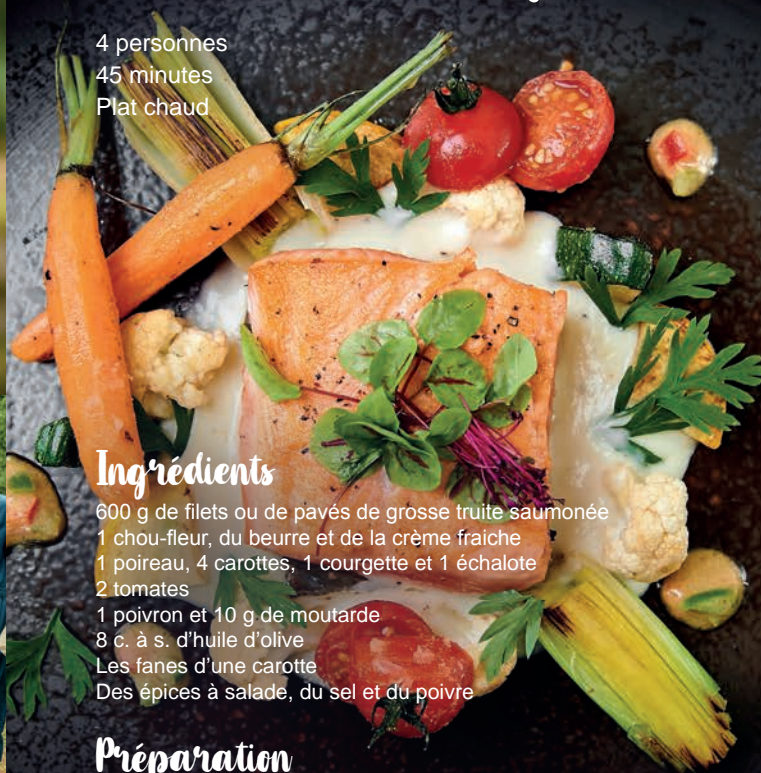


Truite cuite à l'unilatérale et ses légumes grillés sur une crème de chou-fleur

4 personnes

45 minutes

Plat chaud



Ingédients

600 g de filets ou de pavés de grosse truite saumonée

1 chou-fleur, du beurre et de la crème fraîche

1 poireau, 4 carottes, 1 courgette et 1 échalote

2 tomates

1 poivron et 10 g de moutarde

8 c. à s. d'huile d'olive

Les fanes d'une carotte

Des épices à salade, du sel et du poivre

Préparation

Faire cuire le chou-fleur dans du beurre, mixer et rajouter un peu de crème épaisse.

Couper la courgette en tranches épaisses, les tomates en 2 ainsi que les carottes, le poireau et l'échalote sur leur longueur.

Badigeonner d'huile, saler, poivrer et griller les légumes des deux côtés (la tomate doit griller moins longtemps).

Saisir les filets de truite du côté de la peau et ajouter du gros sel et du poivre puis laisser cuire du même côté en réduisant la température.

Une fois cuits, découper les filets en plus petits morceaux.

Découper le poivron en petits dés et mélanger avec de la moutarde et de l'huile d'olive à part, dans un bol.

Disposer la crème de chou-fleur sur l'assiette avec les morceaux de légumes grillés par-dessus. Rajouter les morceaux de filets de truite et les dés de poivron ainsi que les épices à salade et des morceaux de fanes de carotte ciselées.



Angélique,
éleveuse de truites
à Plainevaux et à Corbion.



Truites au bleu

2 personnes

30 minutes

Plat chaud



Ingrédients

2 truites éviscérées très fraîches

4 carottes

1 oignon

4 c. à s. d'huile d'olive

60 cl d'eau

10 cl de Riesling

Un verre de vinaigre

50 g de beurre noisette

1 bouquet garni

1 citron

Sel

Poivre

Préparation

Préparer un court-bouillon avec l'oignon coupé en tranches et les carottes coupées en rondelles, le bouquet garni, le verre de vinaigre et le Riesling.

Plonger délicatement les truites dans le court-bouillon et les pocher pendant 5 à 6 minutes, sans laisser bouillir.

Napper du jus de citron et du beurre noisette fondu (on peut y ajouter des herbes comme de l'aneth par exemple).

Agrémenter de pommes de terre cuites à l'eau, rissolées ou de frites.

Astuce: le terme "au bleu" vient de la réaction du mucus de la truite avec le vinaigre qui rend la peau de la truite bleue. Pour ce faire, il faut une truite venant d'être tuée et dont la peau a été peu rincée.

La truite, star diététique

LA TRUITE EST TUÉE
ET NETTOYÉE EN
MOINS D' **1h**

VALEUR CALORIQUE
(kcal*)
107 à 156

PROTÉINES
(g*)
19,1 à 23,1

GLUCIDES
(g*)
0,2 à 1,4

LIPIDES
(g*)
4 à 7

OMÉGA 3
(mg*)
1718 à 1997

VITAMINES
B2 B6 B1 PP A

TENEUR EN MINÉRAUX ASSEZ ÉLEVÉE (g*)
2,5 à 3,8



ALIMENT
CARDIO-PROTECTEUR



Riches en acides gras polyinsaturés
à longue chaîne (Oméga-3)

* Valeurs nutritionnelles pour 100 g



PRODUIT DE PROXIMITÉ

Repeuple les rivières
Alimente les étangs de pêche

Comment choisir sa truite?

La **peau** est luisante, ferme au toucher

Le **mucus**, mince
pellicule visqueuse,
garantie de fraîcheur

La **couleur** claire ou sombre de
la robe d'une truite n'est pas une
indication de fraîcheur, elle est due
au milieu dans lequel elle a vécu

Les **branchies** sont rouge vif et brillantes,

L'**œil** est brillant, vif,
transparent (pupille
sombre) et bombé

La **paroi ventrale** est tendue, élastique

Le **poids idéal** moyen à l'achat est de 250
à 350 g/pièce. Si vous les nettoyez vous-même,
comptez 15 à 20% de déchets



Le saviez-vous?



En Wallonie, la part du revenu
d'un producteur agricole dans le
prix final des produits alimentaires
varie seulement entre 5 et 30%
selon les produits !

C'est pour faire changer les choses
que la démarche Prix Juste Producteur
a été lancée !

Plusieurs producteurs sont déjà labélisés,
retrouvez-les ainsi que toutes les informations sur

www.prixjuste.be



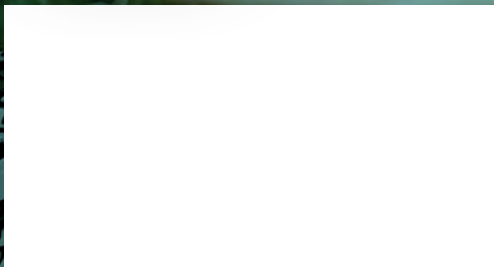
Retrouvez les pisciculteurs près de chez vous



Retrouvez tous nos producteurs
et toutes les infos sur
www.apaqw.be/poissonduterroir



#jecuisinelocal
durable et de saison



Avec le soutien de la Wallonie et du Fonds Européen pour les Affaires Maritimes et la Pêche

