

LA TRUITE... UN PERSONNAGE À FACETTE

La truite vivante

Les pisciculteurs belges proposent la truite vivante pour repeupler les rivières, pour alimenter les étangs de pêche ou pour orner les aquariums des restaurants qui proposent la truite fraîche au bleu.

La truite éviscérée, dite truite nettoyée

La truite est pêchée dans nos piscicultures, puis abattue et nettoyée immédiatement. Vous la trouverez dans les 24 heures sur les étals nettoyée, prête à cuire et comme toujours, délicieuse ! Un vrai produit de proximité.

La truite... une star diététique

La chair de la truite recèle des trésors pour la santé (voir tableau ci-dessous): des protéines (19 à 23 g/100g soit deux œufs), une teneur en minéraux assez élevée (2,5 à 3,8g/100g) et en outre une qualité exceptionnelle de lipides qui, de par leur composition riche en acides gras polyinsaturés à longue chaîne, font de la truite un aliment cardio-protecteur.

Des vitamines

La truite apporte des vitamines notamment du groupe B, et par rapport aux teneurs de la moyenne des poissons, elle est plus riche en vitamines B2, B6, B1, PP et A (acide pantothénique).

	Valeur calorique (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Oméga3 (mg)
Filet de truite arc en ciel	107	19.1	1.4	6	1718
Filet fumé de truites AEC	156	23.1	0.2	7	1997

Pour tous et en toutes circonstances

La truite, dont les qualités nutritionnelles répondent parfaitement aux exigences d'un meilleur équilibre alimentaire, est un poisson facile à cuisiner et, qualité non négligeable, bon marché. D'un goût fin et délicat, la truite est en outre d'une remarquable digestibilité:

- La truite a un tissu conjonctif moins développé et plus soluble que celui des mammifères, ce qui permet sa transformation rapide par la cuisson.

- La truite a des fibres musculaires courtes qui facilitent l'action des sucs digestifs.
- La truite a un tissu adipeux peu développé, son temps de séjour dans l'estomac est de ce fait bref et sa digestion rapide.

En conclusion:

Des protides de haute valeur biologique, des lipides riches en acides gras polyinsaturés oméga3, une chair facile à digérer: la truite est un aliment qui convient à tous, quel que soit leur âge, leur mode de vie et leur état de santé. Bon appétit !

COMMENT L'ACHETER ?



Quelques critères de fraîcheur...

La truite sera luisante et ferme au toucher - la paroi ventrale sera tendue, élastique. Elle aura l'oeil brillant, vif, transparent (pupille sombre) et bombé (doit remplir toute la cavité orbitaire). Son odeur sera franche et agréable (rejeter tout poisson à relent vaseux ou rance). Les branchies seront rouge vif et brillantes. Un poisson récemment tué est encore entouré d'une mince pellicule visqueuse (le mucus), garantie de fraîcheur.



La couleur...

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.



Le poids...

Le poids idéal moyen à l'achat est de 250 à 350 gr/pièce; si vous la nettoyez vous-même, il faut compter 15 à 20 % de déchets.

Comment la nettoyer ?

Le poissonnier peut effectuer ce travail à votre place. Il le fera «à sa façon» ou tiendra compte des exigences de la préparation que vous avez projeté de réaliser. La truite doit être vidée sitôt après avoir été tuée ou dans un laps de temps restreint. Si ce n'est déjà fait, videz votre truite dès votre arrivée chez vous: c'est une garantie complémentaire de qualité. Incisez la paroi ventrale, retirez les entrailles et les ouies, sans oublier la ligne de sang qui se trouve le long de la colonne vertébrale (ce sont les reins en réalité). Lavez l'intérieur à l'eau courante fraîche et séchez avec un linge.

COMMENT LA CONSERVER ?

Sur glace (chez le poissonnier) ou au réfrigérateur (24 heures), à 3°-5 °C jusqu'au moment de la cuisiner (truite vidée, bien sûr); Pour la cuisson «au bleu», la truite sera tuée «au moment», ce qui ne convient pas pour les autres applications car une truite trop fraîche tire-bouchonne et se casse durant sa cuisson (il est conseillé de la laisser reposer quelques heures au frais); Ne pas placer le poisson au deep-freezer en vue d'une courte conservation. Un poisson vidé, lavé et épongé peut se dessécher par le froid - aussi faudra-t-il le garder emballé ou couvert d'un élément humidifié.

Comment la préparer ?

La truite accepte tous les modes de cuisson: au grill, à la poêle, au four, à la vapeur, en papillote. Elle aime les herbes fraîches et sèches, les aromates et les épices, l'huile et le beurre, l'eau et le vin, ... elle permet tous les mariages surprises de la nouvelle cuisine, tous les raffinements de la cuisine traditionnelle... Elle est la vedette qui éveille votre imagination.

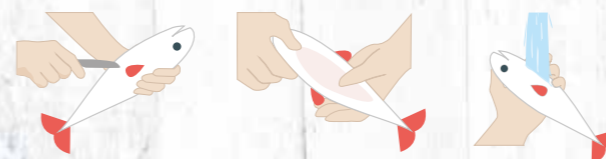
Temps et modes de cuisson pour une truite de 250 gr:

- * Vapeur 8 min
- * Papillote 22 min
- * Poêle 9 min
- * Four 25 min
- * Grill 10 min (thermostat 9 - 180-200°C)

Comment découper une truite ?

La truite est un poisson qui sait «se tenir à table». En suivant le schéma ci-dessous, vous la découperez très rapidement, et vous dégusterez avec grand plaisir sa chair tendre et parfumée.

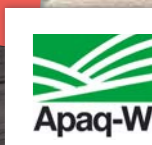
1. Commencez par inciser la peau tout au long de la ligne médiane.
2. Levez ensuite le filet ventral, puis le filet dorsal.
3. Terminez en dégageant l'arête principale, de la queue vers la tête.



LA TRUITE STAR DIÉTÉTIQUE !



C'EST PRODUIT PRÈS
DE CHEZ VOUS !



LA TRUITE... UN POISSON VEDETTE



La truite arc en ciel (*Oncorhynchus mykiss*) qui doit son nom à ses couleurs chatoyantes, est l'une des espèces d'eau douce les plus élevées. Originaires de la côte ouest des Etats Unis, elle a été introduite en Europe à la fin du XIX^e siècle. Aujourd'hui elle est élevée dans presque tous les pays d'Europe.

Espace et oxygène

La truite est un poisson résistant. Elle tolère de nombreux environnements différents; 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, oxygénée, claire, au débit régulier et à température constante. Plus d'une quarantaine de pisciculteurs sont répartis sur le territoire de la Région wallonne. En salmoniculture, on produit surtout la truite «Arc-en-Ciel», à chair blanche ou rose, mais aussi de la truite «Fario» pour le repeuplement et enfin du saumon de fontaine.



La pisciculture: une entreprise des temps modernes

L'élevage de la truite exige une haute technicité et de la part de ceux qui s'y consacrent, de la patience et une attention de tous les instants.

La reproduction en décembre-janvier ainsi que la production d'alevins se déroulent dans une éclosérie. Les truites naissent avec un sac vitellin dont elles se nourrissent les premiers jours. Après la résorption de ce sac, les juvéniles commencent à rechercher activement de la nourriture. Ils reçoivent une alimentation spécifique contenant des protéines animales et végétales, ainsi que les vitamines et sels minéraux indispensables à leur croissance. Les jeunes poissons sont généralement nourris à la main afin d'éviter tout sur-nourissage.



Lorsque les poissons atteignent une taille de 8 à 10 cm ils sont transférés dans des unités de grossissement (étangs ou bassins). Les truites peuvent aussi être élevées en mer dans des cages flottantes ou elles reçoivent une nourriture semblable à celle du saumon.

Les températures dans nos rivières ardennaises étant basses, la croissance de la truite est lente. Il faudra attendre un an et demi à deux ans pour obtenir une truite portion. La chair du poisson n'en est que plus ferme et goûteuse.

Le pisciculteur se veut être un gardien responsable de la qualité de l'eau et de l'environnement. Il vit en symbiose avec la nature tout en répondant aux souhaits du consommateur. Il est en contact permanent avec les organismes de guidance et de contrôle, et plus particulièrement les représentants de l'AFSCA. (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire) La pisciculture est contrôlée au minimum deux fois par an par un laboratoire agréé.

LA TRUITE, UNE GRANDE FAMILLE



250 et
400 gr

La truite arc-en-ciel «portion»

Ainsi dénommée en raison des superbes dessins irisés qui ornent ses flancs, elle se prête particulièrement bien à l'élevage intensif; elle est la vedette incontestée de nos pisciculteurs. Vous la trouverez le plus souvent chez ces derniers en taille dite «portion», c'est-à-dire entre 250 et 400 gr, soit une ration idéale pour une personne.



La truite portion saumonée

Il s'agit d'une truite arc-en-ciel nourrie avec une nourriture riche en pigments caroténoïdes afin d'obtenir une chair rose-rouge. Sa chair est particulièrement appétissante de par sa belle couleur; elle est aussi moelleuse et savoureuse. Elle se prête particulièrement bien à la fumaison.



800 gr
et 1 kg

La grosse truite saumonée

La grande soeur de la petite... c'est la même truite en plus gros. Elle est souvent présentée avec un poids entre 800gr et 1 kg; c'est l'idéal pour un plat familial. C'est avec ces truites que l'on peut faire des filets (steaks de truite) de 200 à 250gr. On la trouve également aussi dans un format géant de 2 à 4kg. Elles remplacent alors avantageusement le saumon dans un buffet froid.

La truite Fario et le saumon de fontaine

La truite Fario se distingue de sa soeur d'élevage par sa robe tachetée de points rouges, sa chair est ferme et consistante tandis que celle du saumon de fontaine est fondante et délicate. Ces deux espèces demandent une eau plus fraîche, pure et riche en oxygène.

La truite Fario peuple depuis toujours nos rivières ardennaises. Jusque récemment réservée aux repeuplements, la truite Fario est de plus en plus appréciée des gastronomes.

