

La Normandie Gourmande

LES PRODUITS DE LA MER ET DES RIVIÈRES

EN
SAVOIR
PLUS

La Truite De rivière

Présentation du produit

La truite de rivière, ou truite de source, est un poisson d'eau douce, vivant dans des eaux claires et fraîches. La Normandie est une zone propice à sa présence et à son développement. En effet, en Normandie, il y a environ 90 fleuves et rivières. Les eaux sont fraîches, aux alentours de 16 °C... idéales pour les truites ! L'élevage des poissons s'appelle la pisciculture. Il existe par exemple des élevages de truites de rivière.

Tu peux facilement reconnaître la truite grâce à son dos noir avec des nuances de gris-bleu-vert. Son ventre est tout blanc et ses flancs sont mouchetés de points rouges. Tu l'auras compris, la truite de rivière porte un camouflage naturel. Elle est donc redoutable et passe à l'attaque, ni vue ni connue ! La truite de rivière est un poisson carnivore. Elle se nourrit de poissons plus petits qu'elle. La truite est classée comme un poisson migrateur. Elle a besoin de voyager pour



vivre. Rester en place au même endroit, pas question ! Dans les rivières de Normandie, on pêche aussi d'autres poissons comme le goujon.

En cuisine, la truite est très appréciée par les fins gourmets pour sa chair fine et tendre. Elle se mange aussi bien cuite au four, au court-bouillon, en friture que bien crue, en carpaccio.

Nutrition

La truite, comme tous les poissons, te fournit de bonnes graisses appelées oméga-3. Elles sont dites essentielles car tu ne peux pas les fabriquer

tout seul. C'est seulement par l'alimentation que tu peux les apporter à ton corps. Ces bonnes graisses sont excellentes pour ton cœur et pour ton cerveau. Elles sont importantes pour faire fonctionner ta mémoire. La truite apporte également des protéines (qui aident à grandir et à développer les muscles), des vitamines et des minéraux (comme le phosphore, indispensable à la mémoire) qui assurent le bon fonctionnement de ton corps. Il est recommandé de manger du poisson 2 à 3 fois par semaine.



Source : IRQUA-Normandie.

Télécharge d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur www.normandie-gourmande.fr (rubrique « Malle aux trésors »).