

LES PRODUITS DE LA MER ET DES RIVIÈRES

La truite de rivière

Présentation du produit

La Normandie compte environ 90 fleuves et rivières, qui s'étendent sur plus de 18 000 km. C'est dire la diversité de poissons que l'on peut y trouver tout au long de l'année ! La truite de rivière, ou de source, fait partie des poissons d'eau douce les plus répandus en Normandie. On y trouve aussi d'autres poissons, comme le goujon. Elle vit dans des eaux claires, propres, froides et bien oxygénées. Les eaux normandes sont donc idéales pour son développement, de par leur propreté et leur température qui avoisine les 16 °C.

La truite de rivière est très reconnaissable avec son dos noir aux reflets gris-bleu-vert, son ventre blanc et ses flancs mouchetés de rouge. Son camouflage naturel lui confère des avantages redoutables pour l'attaque. La truite est un poisson carnivore et migrateur. Elle a besoin de se déplacer pour vivre et ne peut rester au même endroit trop longtemps. Il existe aussi des élevages de truites en bassin. L'élevage des poissons s'appelle la pisciculture.

En France, la consommation de truites représente 33 % de la consommation totale de poissons d'eau douce, elle est donc très appréciée. La consommation de poissons (tous types confondus) ne cesse d'augmenter au fil du temps. Aujourd'hui elle représente plus d'un quart de la consommation totale de produits carnés.

La truite se consomme de bien des manières au four, au court-bouillon, à la poêle, en friture ou bien crue, en carpaccio. Elle est également très appréciée lorsqu'elle est fumée. Le fumage de la truite consiste dans un premier temps à conserver le produit, ce qui lui apporte plus de saveur. Cela consiste à préparer le produit en le salant au préalable, avant de le placer dans un fumoir où sont placés des sciures ou



copeaux de bois. On fait alors chauffer du charbon spécial fumoir. Une fois chaud, il est déposé sur les sciures. Il faut ensuite ventiler les braises et les sciures/copeaux régulièrement, pour avoir toujours de la fumée. C'est ce procédé qui va cuire ou simplement parfumer le produit. Cette technique offre au produit d'avoir une saveur particulière.

Nutrition

La truite est considérée comme un poisson semi-gras. La présence dans ce produit d'oméga-3 dits essentiels, en grande quantité, fait qu'elle entre dans cette classification. Les oméga-3 sont de bonnes graisses. Ils sont essentiels car l'organisme ne peut les fabriquer seul. Il est donc impératif de les lui apporter par une alimentation variée et équilibrée. Ils permettent notamment de maintenir le cœur et le cerveau en bonne santé. Ils favorisent également la mémoire. La truite, comme les autres poissons, apporte des protéines (qui aident à grandir et à développer les muscles), des vitamines

et minéraux (comme le phosphore, indispensable à la mémoire), qui assurent le bon fonctionnement de l'organisme. Il est primordial de varier sa consommation de poisson, avec autant de poisson gras que de poisson maigre, tous deux indispensables car ils se complètent. Il est recommandé de consommer 2 à 3 fois du poisson par semaine.

Métier : pêcheur

La truite de rivière se pêche de mars à septembre. Il faut respecter la taille, le nombre de prises et le poids de la truite. Tout bon pêcheur doit connaître ces calibres avant de pêcher. Pour pêcher la truite, il n'y a que la pêche à la ligne, mais les techniques varient selon chacun ainsi que les appâts utilisés (vers de terre, mouches, petits poissons en version naturelle ou factice). Ensuite, le pêcheur est libre de relâcher la truite dans son milieu naturel ou de la préparer... et de la manger !