



Emilien et Angélique MEJEAN TRAITEUR

ZARQUE - A75 Sortie 41 48500 LA TIENUE

06 70 03 85 59

06 83 89 57 08

## Filet de truite de St Frézal à l'Aneth



### **Truite Arc en ciel**

*Elle la plus connue et  
la plus consommée en France*



### **Truite Fario**

*On la rencontre le plus souvent  
dans les eaux douces*

**Cuisiné comme il se doit, accompagné d'une sauce à l'aneth,  
découvrez tous les secrets de ce délicieux poisson,  
La truite Arc en ciel**

On apprécie sa saveur fine, qu'elle soit préparée au four, sur le grill, pochée, à la poêle, en haute friture ou crue.

On la considère comme un des poissons dont l'élevage est parmi les plus respectueux de l'environnement.

C'est une excellente source de plusieurs éléments nutritifs essentiels : protéines complètes, sélénium, phosphore et vitamines du groupe B.

Elle fournit des quantités appréciables, en oméga-3.

## **Provenance du filet de truite**

### *La ferme aquacole de la source de St Frézal*

Située dans un environnement exceptionnel, dans l'enceinte même du Lycée Louis Pasteur, la ferme aquacole produit grâce à la source de St FREZAL (11°C toute l'année) 26 tonnes de salmonidés (truites Fario et Arc en ciel).

Équipée d'un hall photo régulé pour la reproduction, permettant la réalisation de trois pontes par an, d'une écloserie pour l'incubation des œufs et l'élevage des larves, d'une plate-forme d'alevinage, d'une unité de grossissement et enfin d'un atelier de transformation, elle est la seule exploitation de lycée à maîtriser tout le cycle de la production à la transformation de poissons.

Un atelier en circuit fermé, dans lequel sont conduites des activités d'expérimentation (avec le CIRAD de Montpellier) et des modules pédagogiques (aquariophilie, par exemple) complète les installations de cet outil unique en France.

## **Histoire et caractéristiques de la truite**

La truite fait partie de la famille des salmonidés. Carnivore, la truite affectionne les eaux vives des rivières, bien oxygénées et dont la température n'excède pas les 18°C. Il arrive qu'elle se retrouve en mer, mais elle revient toujours dans sa rivière d'origine pour se reproduire.

Les truites n'ont pas d'épines dans les nageoires, et elles possèdent toutes une nageoire adipeuse à l'arrière, proche de la queue, qui est une caractéristique commune à tous les salmonidés.

Bien que la plupart des truites vivent exclusivement en eau douce, certaines espèces (*Oncorhynchus mykiss* et *Salmo trutta* ou *fario* notamment) présentent des spécimens qui passent leur vie adulte dans l'océan et remontent les rivières pour se reproduire. On parle alors de truite de mer.

Les truites sont carnivores. Elles se nourrissent principalement de vers et d'insectes, mais les espèces et les spécimens les plus imposants chassent également d'autres poissons, particulièrement les vairons.

Aussi longtemps qu'on s'en souvienne, c'est au Moyen-âge que l'élevage de poissons d'eau douce s'est développé en France. Pourtant, les Égyptiens, les Romains et les Chinois s'étaient lancés dans cette activité depuis longtemps.

Mis au point dès le XV<sup>ème</sup> siècle, les moines furent les premiers à s'adonner à la pisciculture. (technique de fécondation artificielle des truites)

Il faut attendre la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, en 1866, pour qu'elle prenne réellement de l'ampleur dans les contrées françaises. C'est en effet cette année-là que deux pêcheurs mettent au point la reproduction artificielle des salmonidés.

Aujourd'hui, on compte quatre espèces différentes de truites :

- la truite Arc-en-ciel,
- la truite Fario,
- l'Omble de Fontaine
- l'Omble Chevalier.

**La truite Arc-en-ciel** est cependant la plus connue et la plus consommée en France. Originaires d'Amérique de l'Ouest, elle est introduite en Europe vers la fin du 19<sup>e</sup> siècle et constitue aujourd'hui l'essentiel des truites d'élevage. Quatrième espèce de poisson la plus consommée par les Français après le saumon, le cabillaud et le lieu, seule la truite d'élevage (l'arc-en-ciel) peut être commercialisée.

La France est aujourd'hui le premier producteur mondial de truites arc-en-ciel avec plus de 40 000 tonnes par an (deux fois plus qu'il y a 20 ans).

D'une peau argentée et reconnaissable à ses nombreuses taches (rouges pour la Fario), la truite arc-en-ciel peut vivre 10, voire 15 ans, et atteindre de 6 à 8 kg pour les spécimens destinés à la reproduction.

**La truite Fario** se rencontre le plus souvent dans les eaux douces. Elle est en effet utilisée pour le repeuplement des rivières où on la reconnaît généralement par sa robe parsemée de points rouges. Une loi de 1961 réserve en effet la truite sauvage (Fario) à une consommation personnelle et familiale. A noter qu'environ **5 % des alevins d'élevage sont remis en rivière**, dans le but de relancer le repeuplement en truites sauvages. Voilà qui devrait satisfaire tous les passionnés qui attendent avec impatience l'ouverture de la pêche, au début de chaque printemps.

**L'Omble de Fontaine** quant à elle est une espèce originaire du Canada. Assez rare en France, elle vit surtout dans les eaux inférieures à 16 °C.

Enfin, **l'Omble Chevalier** ne se rencontre que dans les lacs alpins et ne sert pratiquement pas à l'élevage.

Issus de la même famille, le saumon et la truite partagent quelques caractéristiques. Même découpe (filets, darnes, pavés), même apprêt, la truite reste cependant **moins chère et moins grasse** que son homologue rosé. La chair de la truite de mer - du fait de son alimentation riche en petites crevettes et invertébrés - est, elle, davantage rosée : on dit alors qu'elle est saumonée. Méfiance toutefois, cette particularité demeure assez rare à l'état naturel, et constitue bien souvent le résultat d'une alimentation riche en colorants alimentaires.

### **A quelle saison manger la truite**

La truite, se déguste pendant les mois de juin à août. En primeur elle se consomme en avril, mai et septembre.

Seule la **truite d'élevage** est disponible à la vente en France. Que ce soit sur les étals des poissonniers ou au menu d'un restaurant, les probabilités de déguster de la truite sauvage sont nulles. Cette dernière, la truite Fario, étant strictement réservée à la consommation personnelle. Une sorte de prime au mérite pour celui qui la pêche.

Point positif de l'élevage, les techniques modernes permettent désormais de savourer de la **truite d'élevage, appelée arc-en-ciel**, à tout moment de l'année.

## La pêche

La pratique de la pêche (de loisir ou de façon sportive) de la truite peut se réaliser de plusieurs façons :

Pêche aux appâts naturels

- Pêche au toc
- Pêche au vairon manié
- Pêche au vif

Pêche aux appâts artificiels

- Pêche aux leurres
- Pêche à la mouche

Des œufs fécondés sont placés sur des frayères artificielles, et des alevins sont élevés et relâchés dans les rivières, pour participer au repeuplement de milieux dégradés, menacés ou surexploités. Néanmoins, si ces pratiques sont souhaitables et bénéfiques lorsqu'il s'agit d'espèces autochtones, elles ne contribuent pas à la sélection naturelle, peuvent poser des problèmes de diversité génétique et sont néfastes lorsqu'il s'agit d'introduire des espèces exogènes ou des poissons susceptibles d'être anormalement porteurs de maladies ou parasites.

Par exemple, en France :

L'introduction de la truite arc-en-ciel, souvent pour répondre à une gestion à court terme de la ressource halieutique, provoque à terme la disparition de la truite Fario avec laquelle elle entre en concurrence alimentaire ;

L'introduction massive et répétitive de truites Farios de souche «atlantique» (généralement en provenance d'élevages danois) est la cause de la quasi-disparition de la truite Fario de souche «méditerranéenne» à cause de la «pollution» génétique due au métissage.

De rares groupes sont restés génétiquement « purs », essentiellement dans les rivières corses.

Pour tenter de remédier à cet état de fait, de nombreuses AAPPMA (Association agréée de pêche et de protection des milieux aquatiques), outre des mesures de protection du groupe local (augmentation de la maille, création de parcours no-kill...) ont mis en place des structures de production et d'élevage de la souche locale.

## Les vertus de la truite

La truite est un poisson particulièrement riche en acides gras essentiels et protéines. Sa teneur en calorie est relativement faible puisque 100 g de poisson cuit ne représentent que 137 kcal.

Consommée de façon régulière, elle garantit un bon équilibre alimentaire.

La truite possède une forte teneur en protéines solubles puisqu'on y trouve la plupart des acides aminés indispensables à l'organisme. Le corps est d'ailleurs en mesure d'assimiler 75 % des protéines absorbées.

D'autre part, il faut savoir que ce poisson ne contient qu'une quantité infime de matières grasses : 5g pour 100g de chair cuite au four, soit 5% de matières grasses.

La truite est en revanche riche en acides gras polyinsaturés qui renforcent et protègent le cœur.

On distingue deux catégories d'acides gras constituant les lipides : ceux dits saturés et ceux insaturés. Ce sont ces derniers que l'on retrouve dans les poissons et qui sont largement préconisés par les nutritionnistes.

Il s'avère d'ailleurs qu'une consommation hebdomadaire ou bihebdomadaire de poissons réduit les risques d'accident vasculaire.

Parmi les acides gras polyinsaturés que l'on retrouve dans la truite, on peut citer l'Oméga-3 prévenant les problèmes cardio-vasculaires et diminuant également la cholestérolémie.

Ce poisson est donc particulièrement recommandé, car contenant peu de cholestérol et riche en acides gras essentiels ainsi qu'en protéines.

Concrètement, il ne faut pas hésiter à en consommer sans modération.

### **Comment acheter sa truite ?**

Quel que soit le type de truite choisie, il faut savoir que le poisson se consomme entièrement.

Une pièce d'élevage est par exemple présentée entière en portion de 25cm pesant près de 250 grs. Son poids descend cependant à 120 grammes une fois la tête et l'arrête retirées.

Une truite de rivière peut quant à elle peser jusqu'à 2kg et avoir un goût noisette, une couleur légèrement saumon (due en grande partie à son alimentation essentiellement composée d'animaux durant ses migrations) et une fraîcheur sans pareil. Comme pour la pièce d'élevage, la truite de rivière se consomme entière.

On retrouve également le filet de truite de 800 à 1,4kg et la Truite fumée à froid présentant la particularité d'être fumée avec du bois de hêtre pour relever sa saveur.

De plus, dans les rayons marée et rayons frais on peut aussi apercevoir le pavé et la darne de Truite.

Enfin, les œufs de Truite sont le plus souvent vendus en pots de 50 ou 90g. On les déguste la plupart du temps en apéritif avec des toasts.

*Notre prestation comprend le poisson, le matériel de cuisson, le gaz pour la cuisson, l'assaisonnement de cuisson, la préparation et la cuisson.*

Nous préparons ce plat pour des repas de 2 à 2000 personnes.  
Nous venons auprès de vous quelle que soit la saison et sur tous les lieux.

Selon le lieu et le nombre de convives, des frais de déplacements  
pourront être facturés en supplément.

**Pour de plus amples renseignements et réservations  
n'hésitez pas à nous contacter au 06 70 03 85 59 - 06 83 89 57 08**

[N'hésitez pas à consulter nos Menus Champêtres pour découvrir les tarifs](#)