



[< retour](#)

Poissonnerie

Truite(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Truite

Poids moyen : 350g

La truite vit dans les lacs et les rivières en eaux froides ou dans la mer; dans ce cas, elle retourne frayer en eau douce. Elle appartient à la grande famille des Salmonidés et est une proche parente des ombles et des ombres. Tous ces poissons ont en commun un corps plutôt allongé et légèrement comprimé latéralement, des dents pointues et une chair très fine et très recherchée. Ils sont très prisés des amateurs de pêche sportive. La truite arc-en-

ciel est très populaire chez les truiticulteurs.

Apprêter la truite le plus simplement possible afin de ne pas en masquer la finesse.

VARIÉTÉS

Parmi les espèces de truites, d'ombles et d'ombres les plus courantes, on retrouve la truite brune, la truite arc-en-ciel, le touladi, l'omble de fontaine, l'omble chevalier et l'ombre.

La truite brune ou truite d'Europe : Elle est originaire d'Europe et a été introduite en Amérique du Nord dès 1883. L'espèce qui vit en eau douce mesure en moyenne 40 cm, alors que l'espèce migratrice mesure jusqu'à 140 cm. La truite brune pèse entre 1 et 6 kg, parfois plus. Elle a une grande bouche munie de plusieurs dents bien développées. Son dos est brunâtre, ses flancs argentés et son ventre blanchâtre ou crème. Ses nageoires dorsales, son dos, sa tête et ses flancs sont parsemés de grandes taches noires souvent entourées d'un anneau plus pâle. Ses flancs portent également des taches rouille de forme irrégulière. Sa queue carrée est presque démunie de taches. Sa chair rosée est délicieuse.

La truite arc-en-ciel : Elle est originaire de la côte ouest du continent nord-américain. Elle fut introduite en Europe à la fin du xix^e siècle. Elle ressemble à la truite brune et a un poids similaire. Son dos est bleu métallique et ses flancs sont ornés d'une bande horizontale de couleur allant du rose foncé au rouge vif ou même au pourpre, ce qui lui a valu le nom d'«arc-en-ciel». Son dos, ses nageoires dorsales et adipeuses et sa queue sont tachés de noir. La truite arc-en-ciel préfère les eaux froides et claires mais peut tolérer les eaux chaudes. C'est l'espèce la plus répandue en Amérique du Nord et celle dont l'élevage est le plus fréquent à travers le monde.

Le touladi ou omble d'Amérique : Il se distingue des autres par son corps plus allongé, habituellement moucheté de taches pâles parfois jaunâtres et par sa queue fourchue. Sa couleur est variable (de gris ou vert pâle à brun, vert foncé, presque noir). C'est un des plus gros poissons d'eau douce, qui mesure en moyenne entre 38 et 50 cm et dont le poids est généralement de 2 à 3 kg, mais qui peut atteindre 35 kg. Il possède de fortes dents.

L'omble de fontaine ou saumon de fontaine : Il est plus petit, pesant généralement de 250 g à 1,5 kg et mesurant en moyenne de 25 à 31 cm. La coloration de son corps est souvent olive foncé ou noire, marbrée de lignes foncées. Ses flancs argentés sont parsemés de petites taches rouges encerclées d'un halo bleuâtre. Une variété d'omble de fontaine vit principalement en mer.

L'omble chevalier : Il se distingue par la beauté de ses coloris, souvent bleu foncé ou bleu vert sur le dos, bleu argenté sur les flancs et blanc sur le ventre. Ses flancs sont parsemés de grandes taches rouges, roses ou crème. Sa taille varie selon l'habitat (entre 1 et 5 kg, parfois plus).

L'ombre : C'est une espèce que l'on retrouve en Europe et qui a une odeur de thym lorsqu'il est frais pêché, d'où son nom latin thymallus. Son corps allongé et légèrement comprimé se termine par une queue fourchue; ses nageoires dorsales sont très longues. Sa tête et sa bouche sont petites. Sa peau est recouverte d'écailles plus grandes que celles de la truite. Son dos légèrement arrondi est bleu foncé, bleu gris ou pourpre. Tout son corps est parsemé d'une quantité variable de taches en forme de V ou de losange. C'est un très beau poisson pouvant mesurer de 40 à 50 cm de long.

COMMENT CHOISIR ?

Les truites sont commercialisées fraîches ou congelées, entières, parées, en filets et quelquefois en darnes. On les retrouve également fumées. Une très petite quantité est mise en conserve.

QUE FAIRE AVEC ?

La truite est délicieuse fumée. Toutes les recettes de saumon lui conviennent.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une fois acheté, le poisson doit être placé aussitôt que possible dans le réfrigérateur. Il faut ôter l'emballage, rincer éventuellement le poisson à l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant, l'étaler sur une assiette ou un plat, le couvrir hermétiquement, mais sans le presser. Les poissons entiers doivent aussi être soigneusement rincés à l'intérieur. Important: les réfrigérateurs ont généralement une température supérieure de quelques degrés à celle des chambres froides de la poissonnerie qui dépasse à peine le point de congélation. C'est pourquoi on conseille de n'acheter le poisson que peu avant son utilisation, surtout en été. On le transporte alors de préférence dans un sac isolant. Durée de conservation : Poisson frais en vrac: cuisiner au plus tard le lendemain. Poisson frais emballé sous vide: observer la date d'expiration. Retirer la feuille d'emballage env. 20 min avant d'apprêter le poisson. Le rincer soigneusement, puis sécher avec un papier absorbant. Congélation : On ne congèlera que des poissons fraîchement pêchés. En effet, ceux qui ont déjà un long transport derrière eux perdent beaucoup de leur goût si, en plus, on les congèle.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair des diverses espèces de truites est très fine et très parfumée. Sa saveur particulièrement délicate varie légèrement selon les espèces. Sa coloration diffère également, étant blanche, ivoire, rose ou rougeâtre. La chair des diverses espèces de truites est mi-grasse.

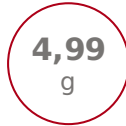
calories



protéines



lipide



acides
gras
saturés



cuivre



* Source de
données :
AFSSA

zinc



manganèse



HISTOIRE

La truite fut le premier poisson à être reproduit en captivité.

Pauchouse [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Pochouse [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Matelote de truites au pinot noir [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Tartare de truite saumonée en mille-feuille [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Truite au bleu [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15365>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15365>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pauchouse>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pochouse>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/matelote-de-truites-au-pinot-noir>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-truite-saumonee-en-mille-feuille>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/truite-au-bleu>