



< retour

*Poissonnerie*

# Truite fumée



Aimez-vous cet ingrédient ?

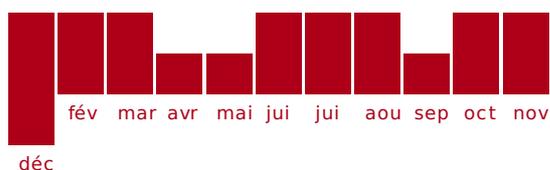
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Truite

La truite vit dans les lacs et les rivières aux 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.

La truite fumée peut remplacer le saumon fumée et elle est plus économique.

## VARIÉTÉS

Parmi les espèces de truites les plus courantes, on retrouve la truite brune et la truite arc-en-ciel.

**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<sup>e</sup> 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.

## COMMENT CHOISIR ?

La truite fumée est souvent vendue scellée sous-vide. Il est préférable de l'acheter dans une poissonnerie où les stocks s'écoulent rapidement afin de s'assurer le maximum de fraîcheur. Écarter de la truite fumée dont le pourtour est desséché ou brun, dont l'aspect est brillant ou qui présente un léger écoulement car la fraîcheur laisse à désirer. De la truite foncée risque d'être très salée.

## QUE FAIRE AVEC ?

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

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Sous-vide, se fier à la date de péremption indiquée sur l'emballage. La truite rancit

rapidement une fois l'emballage ouvert car sa chair est grasse. Il se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.

## 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	magnesium	calcium
171 kcal	23,40 g	8,65 g	31,40 mg	2,70 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	sucres
1 270,00 mg	2,62 g	47,90 mg	227,00 mg	0,90 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,10 mg	0,40 mg	0,40 mg	0,10 mg	51,00 µg
vitamin B1				
0,21 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

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

### Gratin à la truite et au lait de coco [3]

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

### Mousse de truite fumée et œufs de poisson [4]

[En savoir plus](#) [4]

## Betteraves rouges, truite fumée et cervelle de canut [5]

[En savoir plus](#) [5]

## Salade de fenouil à la truite fumée [6]

[En savoir plus](#) [6]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15610>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15610>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-la-truite-et-au-lait-de-coco>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-truite-fumee-et-oeufs-de-poisson>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/betteraves-rouges-truite-fumee-et-cervelle-de-canut>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fenouil-la-truite-fumee>