

La truite

L'Île-de-France abrite l'un des plus anciens bassins d'élevage de ce poisson aussi apprécié des pêcheurs amateurs que des consommateurs.

La truite fumée en un éclair

Un éclair garni de filets de truite fumée, de crème au raifort et de tomates confites, le tout recouvert d'un glaçage à la mayonnaise...

Invités à réaliser pour notre magazine un plat à base de truites fumées provenant de Villette, les apprentis cuisiniers du lycée des métiers Camille-Claudé de Mantes-la-Ville (78) se sont montrés très imaginatifs ! Une recette à retrouver intégralement sur www.iledefrance.fr



© William Dupuy/Pictoretank



© William Dupuy/Pictoretank

Profession pisciculteur

« Ingénieur biologique de métier, j'ai repris la pisciculture de mes parents il y a 13 ans.

Notre exploitation, qui date de 1896, a conservé des méthodes artisanales : elle est la seule de la région à proposer de la truite d'élevage en vente directe ! » confie Emmanuel Coupin, pisciculteur.



© William Dupuy/Pictoretank



© William Dupuy/Pictoretank



© William Dupuy/Pictoretank



© William Dupuy/Pictoretank

Tout pour plaire
Outre ses qualités gustatives, la truite est riche en protéines et en Oméga 3, et beaucoup moins grasse (125kcal pour 100g) que son cousin, le saumon (170kcal pour 100g).

1H30

C'est le temps qu'il faut compter pour la fumaison de la truite.



© William Dupuy/Pictoretank

Reine des eaux vives, la truite n'est autorisée à la vente qu'issue d'élevage, comme, par exemple, celui de Villette (78), dans la vallée de la Vaucouleurs. Installée, depuis la fin du XIX^e siècle, autour d'un moulin à eau qui, lui, date du XVI^e siècle, cette exploitation francilienne est l'une des plus anciennes de France. Dirigé par Emmanuel Coupin, ingénieur biologique et pisciculteur, l'élevage qui y est pratiqué aujourd'hui permet de faire vivre les truites au fil de l'eau, soit bien mieux que ne le prévoient les normes de l'agriculture biologique. Ici, pas un seul médicament, pas un seul antibiotique. Et, loin d'être serrées comme des sardines, les truites sont cinq fois moins concentrées que dans les élevages industriels. Le but ? Les faire nager le



© William Dupuy/Pictoretank

plus possible afin qu'elles développent du muscle et non du gras. Jardin verdoyant, écomusée, pêche, promenades pédagogiques... : ce site, ouvert gratuitement au public, est aussi un lieu touristique fréquenté chaque année par 40 000 visiteurs. « Nous avons transformé notre espace de travail pour accueillir le public, qui vient se balader, visiter l'élevage, pêcher lui-même ses poissons. En cela, c'est un site unique ! » explique Emmanuel Coupin. Une recette qui fait ses preuves, au sein d'une activité en plein marasme : entières, en rillettes, fumées ou en conserve, le pisciculteur vend 50 tonnes de truites par an ! « Le rapport qualité-prix reste très compétitif, et les Franciliens sont en demande d'un contact direct avec le producteur. »

Plus d'infos sur www.pisciculture.fr