



Communiqué de presse

## La saison de la pêche à la truite bat son plein. Un poisson de terroir qui n'a rien à envier aux autres Salmonidés !

*Namur, 13 avril 2022* – Il y a quelques semaines, la saison de la pêche à la truite s'ouvrait pour le plus grand bonheur des aficionados de cette activité sportive et locale ! Une belle occasion pour mettre à l'honneur un produit phare de notre région : la truite élevée dans l'eau de nos plus beaux cours d'eau.

Le saviez-vous ? Moins d'un cinquième des Belges consomment la quantité recommandée de poisson par semaine selon une étude d'iVox. Nous consommons en moyenne par an et par habitant 24,8 kg<sup>1</sup> de produits issus des milieux aquatiques (poissons et fruits de mer).

En Wallonie, ce sont 40 pisciculteurs professionnels, dont 80% sont des producteurs de truites qui produisent +/- 250 tonnes de poissons par an. L'essentiel de la production est destinée au repeuplement des eaux de surface : rivières mais aussi étangs de pêche. Chez nous, on retrouvera principalement : la truite arc-en-ciel, la truite Fario, l'omble de fontaine. Mais aussi, des esturgeons qui sont destinés à la production de caviar.

### **Les pisciculteurs : défenseurs de leur environnement**

L'élevage de truites se fait en eau vive en dérivation de rivières. En effet, la truite nécessite une eau d'excellente qualité que nos pisciculteurs passionnés prennent soin de préserver. Véritables sentinelles environnementales, de plus en plus malmenés par les changements climatiques, les pisciculteurs s'adaptent tout en maintenant leur savoir-faire pour nous offrir des truites de qualité.

### **Si le cœur vous en dit : la truite est riche en oméga 3**

Si la truite représente un fleuron bien local, nous ne la retrouvons cependant que très peu au cœur de nos assiettes. En effet, la truite ne représente que +/- 4% du volume total du poisson consommé soit plus +/- 350g par an et par habitant.

Souvent moins consommée que son « cousin » le saumon, elle présente les mêmes qualités nutritives. Et on ne le répétera jamais assez, plus vous consommez de poisson, plus vous ferez le plein en oméga 3, plus votre cœur vous en remerciera. En outre, la truite est considérée comme un produit particulièrement diététique grâce à sa teneur modérée en lipides.

---

<sup>1</sup> Source : [www.filiagri.be](http://www.filiagri.be)



### Un mets délicat et facile à préparer

La truite, fraîche, fumée, transformée en rilette ou en mousse s'adapte à tous les palais. Qu'elle soit entière ou en filets, poêlée, au grill ou à la vapeur, il ne faut pas plus de 8 à 20 min selon le mode de cuisson et la taille du poisson pour réaliser un plat savoureux qui ne manquera pas de séduire vos convives.



### Alors truite ou pas truite ?

Quelques sites internet intéressants :

- idées de recettes : <https://www.apaqw.be/fr/trucs-astuces-des-poissons-wallons>
- où retrouver nos pisciculteurs ? : <https://www.apaqw.be/fr/informations-generales-sur-les-poissons-wallons>
- information sur le secteur aquacole [Savoir plus sur l'aquaculture - Celagri](#)

\*\*\*

Pour plus d'informations (Uniquement pour la presse)

---

#### **Apaq-W**

Amandine Vandeputte – Secteur viande, petit et gros élevage

0475 35 54 17

[a.vandeputte@apaqw.be](mailto:a.vandeputte@apaqw.be)

#### **Collège des Producteurs**

Bertrand Hoc – responsable secteur aquacole

0476 94 78 25

[Bertrand.hoc@collegedesproducteurs.be](mailto:Bertrand.hoc@collegedesproducteurs.be)