

Truite Provençale

Préparation : 30 min
Cuisson : 25 min

Nb de personnes : 4
Difficulté : Moyen

Ingrédients :

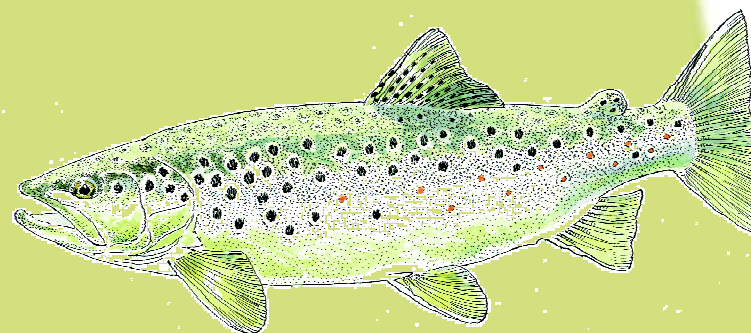
- 1 truite de 800g
- 1kg de tomates
- Thym
- Laurier
- 3 gousses d'ail
- 50 g de beurre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 400 g de tagliatelles
- Persil
- Sel, poivre

Préparation

- Lavez la truite et retirez l'arête centrale, la tête et les nageoires, puis coupez-la en morceaux
- Faites bouillir une casserole d'eau et mettez-y les morceaux de truite avec le thym, le laurier, le sel et le poivre. Cuisson : 5 min
- Coupez les tomates en petits quartiers. Faites fondre 40 gr de beurre dans une poêle, ajoutez-y les tomates et cuisez 15 min. Salez et poivrez.
- Cuisez les tagliatelles dans beaucoup d'eau bouillante salée. Pendant ce temps, épluchez les morceaux de truite, hachez l'ail et le persil.
- Faites sauter la truite dans l'huile d'olive pendant 5 min avec l'ail et le persil hachés. Salez et poivrez.
- Egouttez les tagliatelles et versez-les dans un plat creux. Dressez les morceaux de truite sur les tagliatelles et versez les tomates.

Parsemez de persil haché.

Servez très chaud et bon appétit !



La Truite

Descriptif

La truite *fario* est une espèce autochtone qui se reproduit naturellement dans nos cours d'eau en décembre/janvier. Les adultes effectuent des migrations assez importantes pour la reproduction.

La truite est un poisson adapté à une nage rapide et aux eaux vives : le corps allongé, de forme hydrodynamique est légèrement aplati latéralement. La tête forte se termine par une bouche largement fendue. Facile à reconnaître, son corps est allongé et donne une impression de puissance. Sur le dos, sa couleur est à dominante brune, les flancs, plus clairs, sont marqués de tâches rondes noires et d'autres rouges.

La truite de rivière se cantonne dans les eaux froides (de 8° à 12 °c) et courantes de la partie supérieure des rivières. Elle survit dans des conditions plus délicates mais demeure très exigeante vis-à-vis de la qualité des eaux et en particulier sur les teneurs en oxygène.

Solitaire, elle se positionne partout où le courant s'amortit : proximité d'un herbier, amont ou aval d'un bloc ou de pierres, sous une berge creuse, etc... Son espace vital s'accroît avec sa taille.

Elle consomme des invertébrés (crustacés, mollusques, larves d'insectes ...) mais aussi des petits poissons (chabots, loches, vairons...).

**Espèce recherchée et appréciée par les pêcheurs
pour la pratique d'une pêche sportive**



Fédération de Pêche des Deux-Sèvres
33 rue du Galuchet - BP 88301 - 79043 NIORT Cédex 9
Tel. : 05 49 09 23 33 - Fax : 05 49 73 24 17
peche79@club-internet.fr

**Bons
Coins**

Largement répandue sur l'ensemble du territoire français, elle est présente dans le département des Deux-Sèvres.
Se reporter au Guide " La Pêche en Deux-Sèvres "

La pêche au toc...

La pêche au toc consiste à faire dériver le plus naturellement possible un appât naturel dans le courant et à proximité des caches de la truite. Le toc est une pêche tactile mais aussi visuelle. Cette pêche, pleine de sensations, doit être pratiquée avec une ligne très simple : un indicateur de touche, quelques petits plombs et un bas de ligne muni d'un hameçon simple. Cette technique est d'une redoutable efficacité en ruisseaux et petites rivières.



La sauterelle



Le porte-bois



La petite bête



Les teignes



Les lombrics

La pêche à la ligne flottante...

Cette technique consiste elle aussi à faire dériver le plus naturellement possible un appât naturel dans le courant et à proximité des caches de la truite, mais, cette fois-ci, à l'aide d'un flotteur. On emploie la ligne flottante lorsque les eaux sont claires et que le pêcheur ne peut approcher les truites de près, ou lorsque le courant est très faible et ne permet pas la dérive d'une ligne au toc.

La pêche de la truite



La pêche au vairon mort...

Au fil des ans, une grosse truite devient piscivore et le vairon est une de ses proies favorites. Par conséquent, cette technique consiste à proposer à la truite un vairon fraîchement tué, fixé sur une monture plombée munie d'hameçons triples. Le vairon doit toujours être animé de manière saccadée, car c'est souvent à ce niveau qu'une truite se décide à l'attaquer. Cette pratique, active et dynamique permet d'intéresser les plus gros poissons.



Monture Godille

Monture Ariel

Monture Casque

Monture Drachkovitch

La pêche au lancer...

Cette pêche désigne l'action de lancer un leurre et de le ramener en essayant de le faire évoluer le plus possible. Les leurres utilisés pour cette technique sont le plus souvent les cuillères et les poissons nageurs. Cette pratique est très utilisée et permet de prendre des truites en quête de nourriture ou en état d'agressivité. Très simple d'utilisation, elle nécessite de la part du pêcheur un déplacement continu le long de la rivière afin d'explorer tous les postes favorables.



La pêche à la mouche ...

Certainement une des pêches les plus anciennes qui existe. Son principe est de proposer à la truite fario un leurre qui ressemble soit à une mouche (mouche sèche ou noyée), soit à une larve (nymphe) ou soit à un petit poisson (streamer). Ces mouches sont propulsées à l'aide d'une soie et d'un bas de ligne dégradatif appelé « queue de rat ». Cette technique, riche en émotions, demande habileté et réflexes, mais aussi une bonne connaissance de la rivière et du comportement des poissons.

