



**La Filière  
Qualité  
Carrefour**

La truite des Pyrénées Carrefour, en provenance des piscicultures de Soulom et de Lau Balagnas, présente de nombreuses garanties de qualité :

- **Une traçabilité complète :** il est possible, à partir d'un poisson sur l'étal, de remonter à sa date de naissance, en passant par toutes les étapes de son développement. Les poissons du même âge ne sont jamais mélangés à d'autres, même lors des tris en pisciculture. Ceci reste aussi valable pour les produits transformés : portions, filets, darnes, brochettes, pavés, filets fumés...
- **L'alimentation** des truites des Pyrénées Filière Qualité Carrefour est totalement exempte de farine de viande d'animaux terrestres, ainsi que d'antibiotiques de croissance.
- **La croissance** des truites dure au minimum trois mois de plus que pour une truite "standard". Les poissons ne sont pas "poussés" et leur chair se révèle plus ferme.
- **La société de transformation** applique, elle aussi, des règles d'hygiène très strictes : tâche unique pour une personne, nettoyage fréquent des locaux, contrôles bactériologiques supplémentaires...

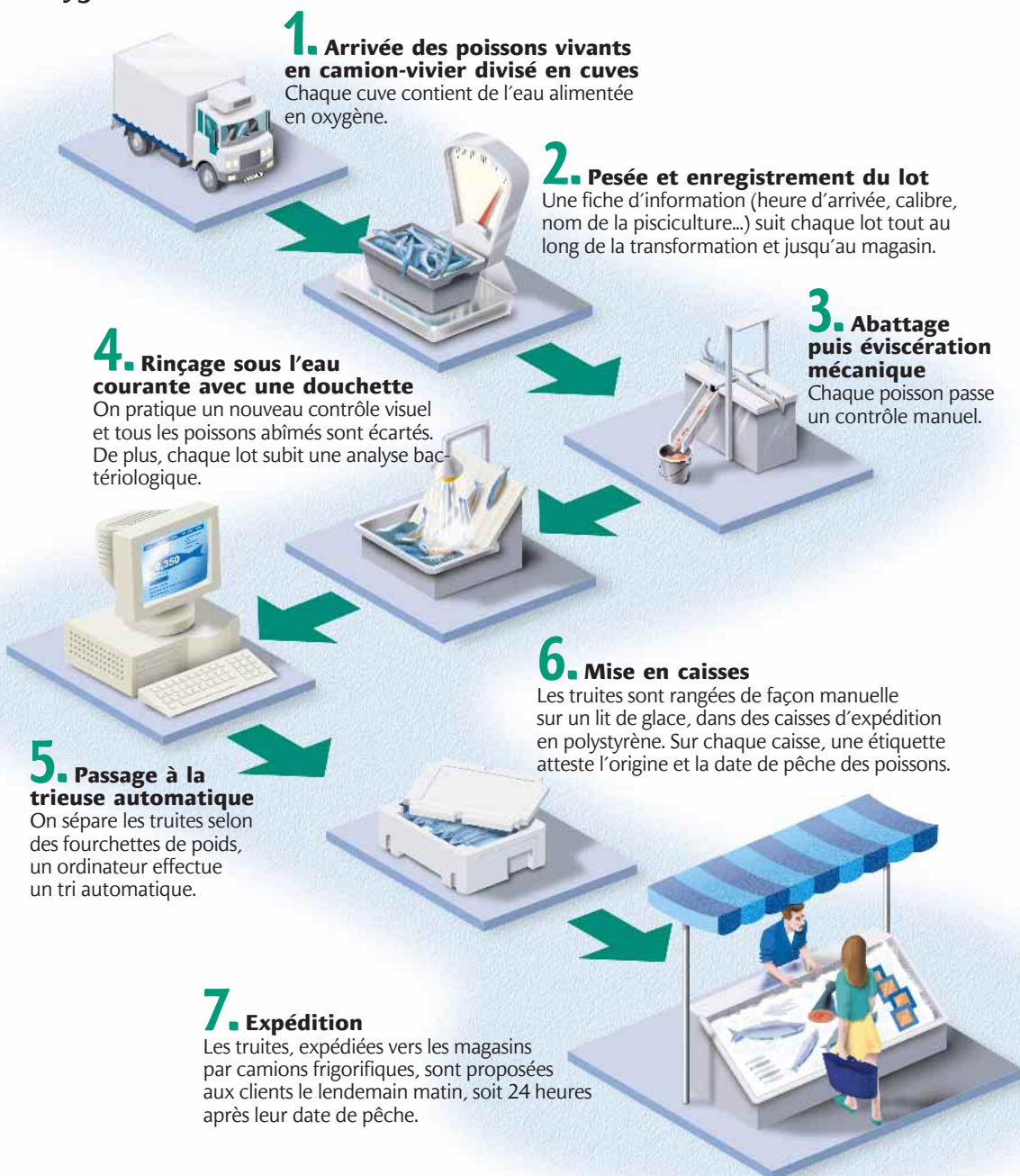


**La truite  
se déguste  
aussi fumée**

L'élaboration des filets fumés de Truite des Pyrénées s'effectue dans des conditions d'**hygiène sévères** : Les locaux sont divisés en zones "haut et bas risque" pour exclure toute contamination bactérienne. Le procédé conserve, quant à lui, un caractère **artisanal** et utilise très peu de machines. Les opérations s'effectuent **à la main** : les filets, issus de grandes truites pesant jusqu'à 4 kg, sont détaillés et dégraissés. On pratique ensuite le **salage au sel sec**. Après dix heures de repos, lorsque le sel a pénétré dans la chair du poisson, les filets sont **fumés à froid** (non pas cuits) au bois de hêtre. Le **cœur du filet** est ensuite tranché. Avant d'être conditionnées sous vide, les tranches sont disposées **une à une** à la main. Au cours de toutes ces étapes, la température et le taux d'humidité de chaque salle sont **contrôlés par ordinateur**. Toute anomalie détectée déclenche une alarme. Le produit obtenu présente un goût subtil, moelleux tout en offrant maximum de garanties de sécurité.

# La truite : fraîcheur et goût dans une assiette

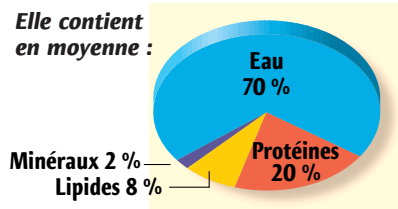
**Pour que la truite arrive fraîche et savoureuse sur l'étal de la poissonnerie, les professionnels travaillent dans des délais records, en observant des mesures d'hygiène draconiennes.**



## La truite donne... la pêche

La chair fine et savoureuse de la truite recèle des trésors, qui participent à un bon équilibre nutritionnel. Pauvre en matières grasses, elle convient à ceux qui surveillent leur poids.

**Elle contient en moyenne :**



Truite	1,8
Maquereau	1,2
Saumon	1
Poulet	0,46
Ceufs	0,42
Lapin	0,38
Huile d'arachide	1,7
Olives	0,55
Saindoux	0,2

Les lipides de la truite, avec 40 % d'acides gras polyinsaturés dont une importante proportion d'**Oméga 3**, contribuent à réguler le taux de cholestérol et à diminuer les risques d'accidents cardio-vasculaires. Les études portent sur le rapport : acides gras polyinsaturés ("bon gras") sur acides gras saturés (ou "mauvais gras"). Plus le **rapport P/S** est élevé, plus les aliments concourent à **lutter contre l'hypercholestérolémie**.