

# Les truites de Lens

## Des montagnardes haut de gamme

par France Massy

Quelle différence entre une truite d'élevage de montagne et un autre représentant des Salmonidés élevé dans des eaux tempérées? La température de l'eau, justement.



En montagne, la truite prend trois ans environ pour devenir adulte. Dans des eaux plus chaudes, la croissance est beaucoup plus rapide mais... la chair est moins ferme, moins goûteuse. Les truites élevées par Félix Hartmann dans la pisciculture de Lens sont des animaux non stressés, qui grandissent dans la sagesse montagnarde, lentement, mais «goûteusement». En été, l'eau vient du barrage du Rawyl. La température ne dépasse donc jamais les 13°. En hiver, l'eau passe par le lac de Chermignon via le lac d'Icogne puis par celui de Miriougé pour finir à la pisciculture de Lens.

### Fraîche ou fumée: un délice!

Fumées artisanalement au feu de bois (Félix Hartmann utilise en général du bouleau ou un autre feuillu de la région), parfumées aux baies de genièvre, ces truites sont un pur produit du terroir.

*In the mountains, it takes the trout about three years to reach adulthood. In warmer waters, its growth is much quicker but... its flesh is less firm, less tasty. Trout bred by Felix Hartmann in the fish-farm at Lens are non-stressed creatures, raised in circumspect mountain surroundings, slowly but tastefully.*

*In summer, the water comes from the Rawyl Dam, and so the temperature never exceeds 13°C.*

*In winter, the water flows through the Lake of Chermignon via the Lake of Icogne, then through the Miriougé Lake, ending up in the fish-breeding farm at Lens.*

### Fresh or smoked: a sheer delight

*Artisanally smoked on a wood fire (Felix Hartmann generally chooses birch or another local deciduous tree), perfumed with juniper berries, this trout is a pure product of this region.*

### 15 tonnes de truites

Ces poissons à la chair ferme et savoureuse, Félix Hartmann les propose dans les différents restaurants de la station et de la Suisse romande. Truites fraîches entières, blanches ou saumonées, en filets ou fumées, autres poissons frais selon la saison et le marché, il étoffe son offre en proposant également un service traiteur. Un point de vente à Montana permet à la clientèle privée de s'approvisionner toute l'année.

Mais les 15 tonnes de truites provenant de sa pisciculture ne sont pas destinées aux seuls gourmets. Félix repeuple également certains lacs et rivières de montagne. Il fournit aussi les clubs de pêche; ces derniers alimentent à leur tour lacs privés ou gouilles.

**15 tonnes of trout**

*Felix Hartmann supplies these fish, with their firm and tasty flesh, to the various restaurants in the resort and other parts of French-speaking Switzerland. Choosing whole trout, white or salmon-coloured, in fillets or smoked, or other fresh but seasonal fish, depending on the market, he completes his offer by adding a delicatessen service. A sales outlet at Montana enables private customers to obtain supplies all year round.*

*But the 15 tonnes of trout coming from his fish-farm are not only intended for gourmets. Felix repopulates certain mountain lakes and streams. He also delivers to fishing clubs and they in turn feed their private lakes or ponds.*

Élevées dans les normes strictes d'hygiène et de contrôle, elles répondent aux exigences des consommateurs actuels.

La truite est sans conteste le poisson le plus courant de notre région. Autrefois, la truite «fario» pullulait dans nos rivières; aujourd'hui, elle a presque disparu, remplacée par la variété «arc-en-ciel» qui fut importée des États-Unis vers la fin du 19<sup>e</sup> siècle.

Longtemps seul poisson consommé par les autochtones, la truite fait figure de plat commun. Quelle erreur ! La finesse de sa chair se prête à mille et une préparations.

Fumée, elle a plus d'une corde à son arc. C'est l'entrée idéale pour les gourmets pressés. Elle se marie à un beurre d'herbe (verveine odorante, bourrache ou ciboulette), à une vinaigrette saumonée, agrémentée une salade ou se prête au jeu des mousses, terrines et compagnie.

Fraîche, elle plaît dans le registre classique de la cuisson bleue ou meunière, mais joue avec bonheur les téméraires en se parant d'épices, de soya et de gingembre (en papillote, c'est délicieux!). Plus sage, essayez les filets de truite, grillés au beurre de sauge et citron, ou cuits à la vapeur et dressés sur un lit de mousseline de carotte au miel de sapins. Un régal ! Les vins blancs valaisans, vifs et frais, accompagnent idéalement ce mets.

*Raised in conformity with the strictest rules of hygiene and control, it fully satisfies the requirements of present-day consumers. Trout is incontestably the most common fish in our region. In former days, the Fario trout swarmed in our rivers; today, it has almost disappeared, replaced by the Rainbow variety, imported from the United States towards the end of the 19<sup>th</sup> century.*

*For years the only fish consumed by natives of this region, trout is considered to be a common-place dish. What a mistake! The fineness of its flesh lends itself to a thousand and one preparations.*

*When smoked, it has more than one string to its bow. It is the ideal entrée for gourmets who are in a hurry. It goes well with a salmon-flavoured vinaigrette, garnishes a salad or can be included in mousses, terrines, and so on.*

*Fresh, its appeal belongs mainly to the "blue" and meunière registers but it may be boldly accompanied by spices, soya and ginger ( it is delicious when prepared in a papillote). It is more advisable to try trout fillets grilled in sage butter and lemon, or steam-cooked and set out on a bed of carrot purée garnished with honey from fir-trees. A real treat! Valais white wines, lively and fresh, are an ideal accompaniment to this dish.*