



Enquête

*Élevage intensif, utilisation
de pesticides pour lutter
contre le pou de mer dont
les saumons sont victimes...
Autant de pratiques mises
au grand jour qui impliquent
de vérifier la provenance
et l'étiquette des produits
au moment de l'achat.*

BONNE PÊCHE AU RAYON DES SAUMONS FUMÉS !

Traditionnellement présent sur les tables de fête, le saumon fumé s'est tellement démocratisé qu'on trouve dans les rayons le meilleur comme le pire. Entre les grandes marques d'épicerie fine, les marques de distributeurs et les produits d'entreprises artisanales, comment s'y retrouver ? *Par Magali Kunstmann-Pelchat*

Dans la famille des saumons, on distingue deux grandes espèces : celui de l'Atlantique (*Salmo salar*) idéal pour le fumage, et celui du Pacifique (*Oncorhynchus keta*), à la chair plus pauvre mais aux œufs excellents. Le premier, issu principalement d'élevages, est le plus prisé. La Norvège et l'Écosse, les premiers pays à avoir introduit la salmoniculture dans les années 60, s'en sont fait une spécialité et assurent aujourd'hui 90 % des importations françaises. L'Irlande, le Danemark, les îles Féroé, la Tasmanie et le Chili leur ont emboîté le pas, même si, sur le marché français, les saumons proviennent essentiellement des trois premiers pays. On y trouve aussi bien des élevages industriels intensifs – dont la Norvège s'est largement fait la spécialité – que des petites fermes marines en Écosse, en Irlande et dans le nord de la Norvège, là où les eaux sont plus froides et plus pures.

Petit alevin deviendra grand

Conformément à la réglementation, les saumons sont issus de souches sauvages non génétiquement modifiées. Ils sont d'abord élevés dans des bacs remplis d'eau douce durant 12 à 18 mois, puis lâchés en pleine mer, dans des parcs sélectionnés pour la qualité de leurs eaux et contrôlés, où ils vont évoluer entre 14 et 24 mois. L'alimentation est garantie sans OGM ni hormone de croissance et les traitements antibiotiques préventifs interdits. Des conditions d'élevage qui participent à la qualité du produit final.

De la simplicité

Un saumon fumé de qualité se suffit à lui-même. Un bon pain de campagne légèrement toasté, éventuellement accompagné de pommes de terre, d'une bonne crème fraîche, et le dîner est assuré. Aneth, ciboulette, baies roses, agrumes, mangue ou avocat s'accordent cependant très bien au saumon fumé apprêté en tartare.

Norvégien et écossais, les cœurs de gamme

Élevé « comme des sardines » dans des bassins saturés de poissons, aux fonds marins détruits, à coup de farines animales et d'antioxydants de synthèse, le saumon fumé norvégien industriel développe une chair fade, grasse et cotonneuse, bourrée de substances toxiques. On est bien loin des spécimens pêchés dans les eaux froides du cercle polaire norvégien, à la chair rosée moelleuse et fondante, ou dans celles un peu moins froides (entre 12 et 14 °C au lieu de 10 °C en Norvège) des lochs des Highlands et des îles écossaises, dont la chair orangée caractéristique révèle un goût plus typé et une texture plus dense.

Le français, plus rare

Alors que les rivières abondaient encore de saumons il y a quelques dizaines d'années, on ne trouve plus aujourd'hui que quelques petites fermes marines où ils sont élevés dans le respect de leur cycle de vie, dans les eaux froides du Cotentin, notamment, mais aussi dans l'Adour et l'Allier. Encore trop rares, ce sont des filières de qualité unique en France.

L'irlandais, unique

Dans les eaux parfois troubles du saumon d'élevage, les irlandais se démarquent. Leur chair colorée est délicate, sans sensation désagréable de gras. Il faut dire qu'à deux dans 1 000 litres d'eau, les saumons ont de quoi circuler librement. Essentiellement élevés en parcs bio (83 % de la production), ils parcourent 13 000 km pendant 18 mois. Une distance comparable à celle des migrations naturelles. Si on ajoute à cela une eau dénuée de pollution, une alimentation bio, certifiée sans OGM, on atteint des conditions d'élevage exceptionnelles qui n'ont rien à envier aux conditions de vie des saumons sauvages.

Les espèces sauvages

Croire que le saumon sauvage est forcément meilleur que celui d'élevage est un leurre. En réalité, la distinction ne se fait pas à ce niveau. Le saumon est un poisson qui stocke très bien les polluants.



Qui dit qualité de la fumaison dit souvent cherté du produit. Mais au goût, la différence est nette entre un saumon fumé industriel et un produit artisanal.

Ce grand migrateur peut tout aussi bien naviguer dans des eaux saines ou polluées. Mieux vaut donc un saumon d'élevage certifié de qualité (voire bio) qu'un saumon sauvage pollué ! On sait aujourd'hui que les mers les plus au nord sont encore saines. Le saumon du Pacifique pêché en Alaska en est un parfait exemple. D'une couleur rouge soutenu, sa chair ferme et peu grasse est incomparable. Dans le haut du panier, le saumon d'Atlantique pêché en mer Baltique développe une chair claire, légèrement rosée, d'une finesse et d'une saveur rares.

Les étapes de la transformation

Très vite expédié chez les fumeurs, le saumon frais est travaillé dès réception. Encore entier, simplement vidé, il est tout d'abord paré et fileté à la main, puis salé. Une étape nécessaire car le fumage n'assure pas la conservation à lui seul. Chez les artisans fumeurs, la salaison au sel de mer se réalise à la main ; dans des unités plus grandes, à la machine. Plusieurs heures de repos sont nécessaires – et jusqu'à 48 heures pour les saumons les plus gras – pour extraire l'eau contenue dans le poisson, affiner les chairs et concentrer les arômes. Une lente salaison à sec donc, contrairement aux méthodes peu scrupuleuses de certains indus-

triels qui injectent dans le poisson de la saumure, parfois aussi du sucre ou du miel, et, du coup, font gonfler le poisson, son poids et, in fine, son prix de vente. Rincé, le saumon est ensuite mis à fumer à froid, à 28 °C maximum. La fumaison traditionnelle se fait au fumoir plutôt qu'au four électrique, à la sciure de hêtre vert et/ou de chêne, plus douces que celle d'aulne. Les poissons peuvent être fumés à plat sur une grille ou à la verticale, à la ficelle, pour permettre un meilleur écoulement des graisses et homogénéiser le fumage. La durée varie entre 5 et 8 heures, selon la taille des filets, et seul l'œil expérimenté du fumeur permet de la déterminer. Dans tous les cas, plus la fumaison est lente et longue, plus la chair du poisson est confite et les saveurs équilibrées. C'est là la différence entre un produit industriel et artisanal.

L'art du tranchage

Une fois parés et désarêtés, les filets sont conditionnés entiers, coupés en sélectionnant le cœur et le filet, ou tranchés. À la main, c'est l'idéal pour un travail soigné et de belles tranches, mais certains utilisent la machine au laser. Courante dans les pays nordiques, la coupe à la scandinave consiste à



Saumon fumé bio, **11 €**
les 8 tranches (240 g), soit
45,83 € le kg, Kritsen.



Saumon fumé d'Écosse Label rouge,
3,55 € les 2 tranches (80 g), soit
44,37 € le kg, Franprix.



Saumon fumé de Norvège Label rouge,
3,45 € les 2 tranches
(80 g) soit **43,12 € le kg**, Franprix.



Saumon fumé supérieur « Cœur
de filet », **7,99 €** les 150 g,
soit **53,26 € le kg**, Delpyrat.



Cœur de saumon mariné à la mandarine,
14 € les 150 g, soit **93,33 € le kg**,
www.lamaisonnordique.com



Saumon Atlantique fumé élevé en
Norvège, **4,99 €** les 80 g, soit
62,37 € le kg, Monoprix Gourmet.



Saumon fumé sauvage d'Alaska,
14,99 € les 8 tranches (270 g),
soit **55,51 € le kg**, Labeyrie.



Saumon fumé 100 % Atlantique
Coupe du Tsar tradition
(cœur de saumon),
165 € le kg, Petrossian.

AU RAYON GOURMAND

couper le filet à 90° dans sa largeur en bandes fines ou épaisses. Une coupe facile à réaliser à la maison qui permet de déguster le filet, du haut vers la peau, et qui convient particulièrement bien au cœur, cette pièce charnue et délicate, parfaite pour réaliser des tartares de saumon. En France, les professionnels

privilégient traditionnellement un tranchage dans toute la largeur du filet, à plat, en tranches quasiment transparentes. À l'écossoise, le saumon est découpé en tranches sur toute sa longueur. Des méthodes délicates qui nécessitent un bon coup de main et signent le savoir-faire de l'artisan fumeur. ■

Comment reconnaît-on un produit de qualité ?

- Inutile de se pencher sur la couleur du saumon fumé, qui varie selon son origine et son alimentation.
- Mieux vaut se fier au prix, premier critère de qualité, car fumer un poisson nécessite du personnel qualifié et du temps : 3 à 4 jours pour un saumon fumé artisanal, 4 heures pour un industriel.
- Les mentions telles que « salage au sel sec », « fumage au bois », « tranchage à la main » sont également de bonnes garanties.
- La liste des ingrédients doit être réduite au minimum : saumon, sel. L'indication « fumée », par exemple, indique que le poisson a subi des injections de fumée liquide. La présence d'eau dans l'emballage est aussi un signe d'injection de saumure. À fuir !
- Les mentions « ne pas congeler » et « produit décongelé » supposent que le poisson a été congelé ou raidi pour être découpé au laser.
- Le Label rouge est un gage de qualité de l'élevage et de la transformation, le label Agriculture biologique garantit un élevage dans une ferme à taille humaine, respectueuse de l'environnement et avec une alimentation contrôlée.
- L'estampille sanitaire ovale présente sur l'étiquette permet de connaître le lieu exact de transformation : deux lettres indiquent le pays d'origine (FR pour la France, PL pour la Pologne...) et, pour la France, les deux premiers chiffres, le numéro de département.
- Enfin, l'idéal est de se procurer son poisson fumé auprès d'un fumeur artisanal ou d'un poissonnier qui connaît ses fournisseurs. Le saumon peut alors s'acheter entier, être tranché sous ses yeux ou acheté en morceaux : dos (le plus noble), ventre, queue.