



Les entreprises du traiteur frais

**SAUMON FUMÉ EN FRANCE**

## LES FUMEURS ABORDENT LES FÊTES AVEC CONFIANCE : TRUITE ET SAUMON FUMÉS RÉPONDENT À TOUTES LES GRANDES ATTENTES DES CONSOMMATEURS !

Dans un contexte de baisse de pouvoir d'achat, plus des  $\frac{3}{4}$  des Français restent déterminés à fêter Noël<sup>1</sup>. À l'heure des arbitrages, y compris pour leurs produits alimentaires, deux produits se distinguent en répondant à toutes leurs grandes attentes : le saumon fumé et la truite fumée. Le saumon fumé est même le n°1 des produits de la mer préférés des Français au moment des fêtes<sup>2</sup>! L'an passé, les deux salmonidés se sont ainsi fait une belle place sur les tables des réveillons, avec des achats des ménages en hausse en Grandes et Moyennes Surfaces de + 8 % en valeur sur le mois de décembre pour le saumon fumé et de +2,2 % pour la truite fumée.<sup>3</sup>

Cette année encore, les trente fumeurs français, qui fournissent les  $\frac{3}{4}$  du marché national, ont donc toutes les raisons de garder confiance en leurs produits pour répondre aux envies de fêtes gourmandes des consommateurs. Proposés au prix le plus juste dans un contexte de forte inflation, le saumon et la truite fumés seront ainsi disponibles tant en qualité qu'en quantité en magasins. Les distributeurs confirment en effet leur place centrale dans les rayons, à un niveau équivalent, voire supérieur à l'an passé. Les fumeurs français, en collaboration avec les enseignes ont également prévu de puissants plans promotionnels. Animés par cette même volonté de répondre à tous les besoins et tous les budgets, les fumeurs français ont développé leurs capacités à produire une large variété de formats, depuis les mini-barquettes de deux tranches aux maxi-conditionnements de seize tranches. Entre les différentes tailles d'emballages, les origines des poissons, les labels, etc., les consommateurs disposeront cette année d'un large choix pour se faire plaisir pour les fêtes !



<sup>1</sup> Sondage YouGov / LSA – octobre 2023

<sup>2</sup> CSA octobre 2022

<sup>3</sup> Source : Panel IRI Hyper et Super à P12 2022

## Saumon fumé et truite fumée répondent aux grandes attentes des consommateurs !



Saumon et truite fumés répondent aux principaux critères de choix des Français quand il s'agit de sélectionner leurs produits alimentaires pour concocter leurs menus de fêtes ou même leurs repas quotidiens. **Avec une transformation simple**, par salage et fumage à basse température qui respectent le poisson, ils participent à l'**équilibre alimentaire** et s'inscrivent dans la tendance du **flexitarisme**, en apportant des protéines de la mer, des Omégas 3 et de

la vitamine D.

Ils répondent également à l'attachement des consommateurs en matière de **fabrication française** puisqu'ils sont issus du savoir-faire des entreprises de fumaison françaises : les  $\frac{3}{4}$  des saumons et truites fumés consommés en France sont préparés et fumés en France. De plus, les fumeurs français fournissent les **garanties et repères** attendus des consommateurs en matière d'**engagements**, tant au niveau de la **traçabilité** que de la **responsabilité**, à travers leur démarche « Fumé en France », facilement identifiable en rayon grâce à son logo.

Véritables produits **plaisir**, les deux salmonidés fumés ont également le précieux avantage d'être d'inépuisables sources de **créativité culinaire**, que ce soit pour les novices de la cuisine ou les plus grands Chefs étoilés. Ils ont en effet la particularité de pouvoir être dégustés tels quels, à la sortie de leur emballage, ou utilisés comme ingrédients dans des recettes chaudes ou froides plus ou moins complexes... Une seule limite : l'imagination gourmande !

## Les Français conscients des qualités des salmonidés fumés !

Les nombreux atouts du saumon et de la truite fumés ont largement convaincu les Français. D'après la dernière enquête menée par CSA pour les entreprises françaises de fumaison<sup>4</sup>, 88 % d'entre eux disent consommer du saumon fumé et 68 % de la truite fumée. Il faut dire qu'ils sont conscients de leurs multiples qualités !

Ils sont ainsi plus de 9 sur 10 à les juger **pratiques et faciles** à préparer et à consommer. Ils sont autant à connaître leurs capacités à fournir des **oméga-3 et des protéines** et donc à savoir qu'ils présentent de sérieux atouts pour l'équilibre alimentaire.

Et les Français n'oublient pas le **plaisir** que ces produits procurent ! Ils sont 89 % à s'accorder à dire que la truite fumée est un produit plaisir et 93 % à l'affirmer pour le saumon fumé. De plus, une majorité de la population estime que le saumon fumé préparé sur le territoire est une garantie de **traçabilité** (55 %) et de sauvegarde des **emplois** en France (48 %).



D'ailleurs, le logo « Fumé en France » figurant sur les emballages du saumon et de la truite fumés est un **repère bienvenu** pour les Français. Ils sont 81 % à dire que la présence du logo est incitative à l'achat pour le saumon fumé et 80 % à estimer qu'il s'agit d'une garantie de **qualité** pour la truite fumée.

<sup>4</sup> Enquête Entreprises du Traiteur Frais – Saumon et Truite Fumés / Institut CSA menée en octobre 2022



## SOMMAIRE

**TRUITE ET SAUMON FUMÉS RÉPONDENT À TOUTES  
LES GRANDES ATTENTES DES CONSOMMATEURS !**

**LOCAL : LES ATELIERS DE FUMAISSON FRANÇAIS À L'ORIGINE DES ¾  
DES SAUMONS ET TRUITES FUMÉS CONSOMMÉS EN FRANCE**

p.4

**RESPECT DU POISSON : UNE TRANSFORMATION SIMPLE ISSUE D'UNE  
TRADITION HISTORIQUE**

p.7

**GARANTIE : LE LOGO « FUMÉ EN FRANCE » GAGE D'UN FUMAGE FRANÇAIS  
ET RESPONSABLE**

p.11

**NUTRITION : DES PROTÉINES DE LA MER DANS LE COURANT DU FLEXITARISME**

p.14

**PLAISIR : UN MOYEN ABORDABLE DE PROFITER DE SAVOUREUSES  
FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

p.17

**CRÉATIVITÉ : SAUMON ET TRUITE FUMÉS SOURCES D'INNOMBRABLES  
RECETTES POUR TOUTES LES ENVIES**

p.19



## LOCAL : LES ATELIERS DE FUMAISSON FRANÇAIS À L'ORIGINE DES ¾ DES SAUMONS ET TRUITES FUMÉS CONSOMMÉS EN FRANCE

*Le saumon et la truite fumés sont les héritiers d'une longue tradition de fumage en France. Ils bénéficient du savoir-faire historique des fumeurs français, qu'ils s'agissent des entreprises du littoral habituées à fumer les poissons de pêche comme le hareng ou le maquereau ou de certains charcutiers ayant adapté leurs techniques aux salmonidés.*

### Ce qu'en disent les Français



#### La fumaison française : encore méconnue

Les Français sont 44 % à connaître la tradition historique du fumage des saumons fumés du pays. Cependant, ils sont 38 % à imaginer que les produits vendus en France sont fumés dans leurs pays d'origine et seulement 18 % à savoir qu'ils sont fumés en France. En effet 75% des saumons fumés vendus en France sont préparés et fumés dans des ateliers français !

#### Le Saumon Fumé en France : garantie de traçabilité et d'emplois

Pour une majorité de Français, le saumon préparé et fumé en France représente avant tout une garantie de traçabilité (55 %). C'est également un gage de sauvegarde des emplois en France (48 %).



### Saumon préparé et fumé en France une garantie pour...



#### la traçabilité

pour **55 %** des Français



#### la sauvegarde des emplois

pour **48 %**

Source : Enquête ETF / CSA octobre 2022 - © ADOCOM-RP

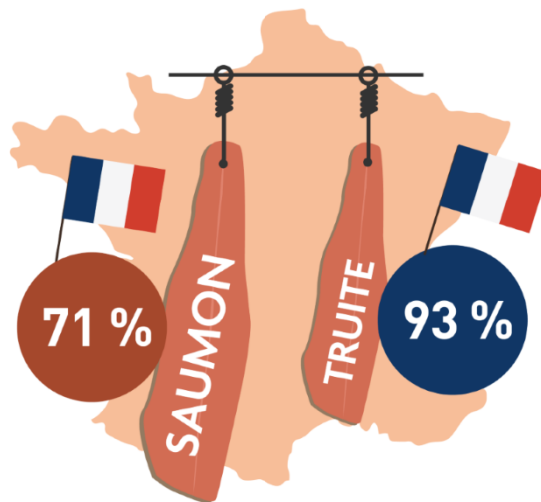


## Les ateliers français produisent plus de 75 % des saumons et truites fumés consommés en France

(Source : Adepa / ETF – STF /marché apparent 2022)

Le marché français du saumon et de la truite fumés est majoritairement alimenté par les ateliers français de fumaison. Plus de 75 % des 40 600 tonnes de salmonidés fumés proposés sur le marché français en 2022 étaient ainsi issus de leur savoir-faire historique. Cette proportion s'élève à 71 % pour le saumon et plus de 93 % pour la truite.

Les saumons et truites fumés  
vendus en France  
majoritairement issus d'ateliers français



Source : ADEPALE/ETF-STF 2022 - © ADOCOM-RP



## Près de 2 840 emplois dans 30 PME et ETI en France

(Source : Adepale / ETF – STF)

Le secteur français du saumon et de la truite fumés est composé d'une trentaine de Petites et Moyennes Entreprises (PME) et Entreprises de Taille intermédiaire (ETI) produisant plus de 5 tonnes de salmonidés fumés par an. Parmi elles, douze en produisent jusqu'à 100 tonnes ; dix entre 100 et 1 000 tonnes et huit plus de 1 000 tonnes par an.

Au total, ces trente fumeurs français emploient en direct près de 2 840 collaborateurs, de quelques dizaines à quelques centaines selon les entreprises, sans compter les emplois induits dans la filière.

### La fumaison des saumons et truites au cœur de la vitalité économique de la France



Source : ADEPALE/ETF-STF 2022 - © ADOCOM-RP

## 96 % du chiffre d'affaires réalisés en France

Elles réalisent 96 % de leur chiffre d'affaires en France. En 2022, le chiffre d'affaires se rapportant à leurs activités de fumaison du saumon et de la truite s'élève à près de 776 millions d'euros, en hausse de +8,8 % vs 2021. La truite fumée représente un chiffre d'affaires de 163 millions d'euros et le saumon fumé de 613 millions d'euros.

## +3,8 % de fumaisons en France en 2022

(Source : Adepale / ETF – STF)

En 2022, les ateliers français ont augmenté leur production de saumons et truites fumés de +3,8 %. Leurs ventes totales atteignent plus de 32 500 tonnes, dont 31 500 tonnes pour le marché français. 7 100 tonnes de truites fumées ont été vendues par les ateliers français, dont 7 045 en France, et plus de 25 400 tonnes de saumons fumés, dont environ 24 400 tonnes en France.





## **RESPECT DU POISSON :**

### **UNE TRANSFORMATION SIMPLE**

### **ISSUE D'UNE TRADITION HISTORIQUE**

*Fumés à basse température, le saumon et la truite fumés préparés dans les ateliers français restent très proches des poissons frais. Cette transformation reste minimale : juste ce qu'il faut pour que les poissons soient prêts à déguster, notamment sans se soucier des arêtes !*

### **Une longue tradition française de fumage des poissons**

Les ateliers de fumaison français sont les héritiers d'une longue tradition. Autrefois, ils fumaient le saumon qui remontait les cours d'eau hexagonaux : l'Allier, l'Yonne, l'Adour, les rivières bretonnes, etc.

Les entreprises du littoral qui fumaient du poisson de pêche (harengs, maquereaux), comme à Fécamp ou Boulogne-sur-Mer, ont développé le fumage du saumon en complément de leurs activités traditionnelles.

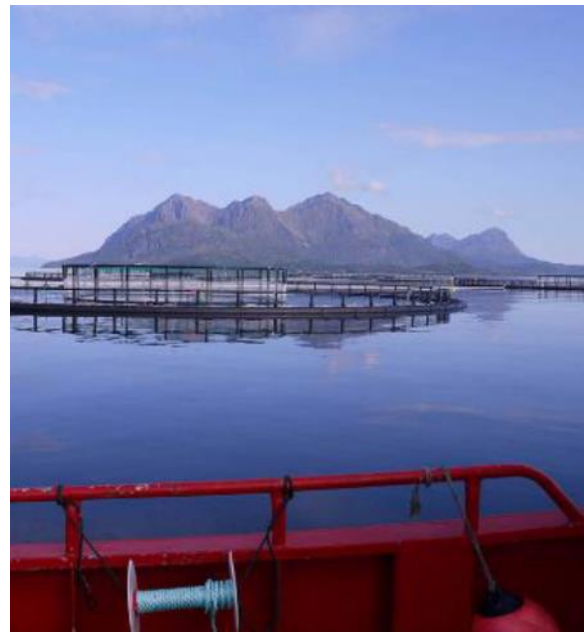
De même, certains charcutiers connaisseurs de la technique du fumage ont pu, dans certains cas, reconverter leurs activités vers le fumage de poisson.

Le savoir-faire français du fumage du saumon et de la truite est l'héritier de toutes ces traditions.

### **Une gestion durable des ressources marines**

Le saumon et la truite fumés proviennent en très grande majorité de l'élevage (93 % pour le saumon, 100 % pour la truite). Ils sont donc élevés tout spécialement pour être consommés.

Les éleveurs veillent à leur fournir une nourriture optimale, en minimisant la part de protéines et huiles de poissons sauvages. Ainsi, il faut moins de 500 g de chair de poisson sauvage pour élever 1 kg de saumon. Pour l'apport en oméga-3, l'huile de poisson est encore nécessaire avec un peu plus de 1 kg de poisson sauvage pour 1 kg de saumon produit, mais les professionnels continuent de travailler afin de réduire ce besoin, tout en conservant à son optimum le bon apport en oméga-3 qui participe à la valeur nutritionnelle du produit.



Pour ce qui concerne les saumons sauvages, ils proviennent presque tous de la pêche maritime durable en Alaska, et bénéficient de labels de pêche durable, garantissant la conduite d'actions pour assurer la pérennité des populations de poissons et des techniques préservant l'intégrité de l'écosystème marin, comme c'est le cas pour la certification MSC.

## Les meilleures origines de poissons sélectionnées

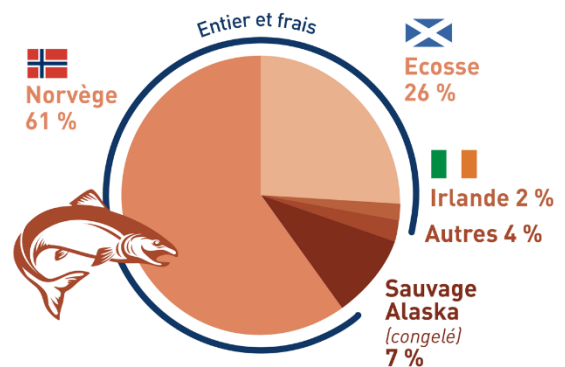
(Source : Adepale)

Les ateliers de fumaison français ont travaillé **70 800 tonnes de salmonidés** en 2022 (en équivalent poissons entiers) : **52 500 tonnes de saumon** et **18 300 tonnes de truite**.

Les saumons fumés dans les ateliers français sont essentiellement travaillés à partir de **saumons d'élevage** (93 %).

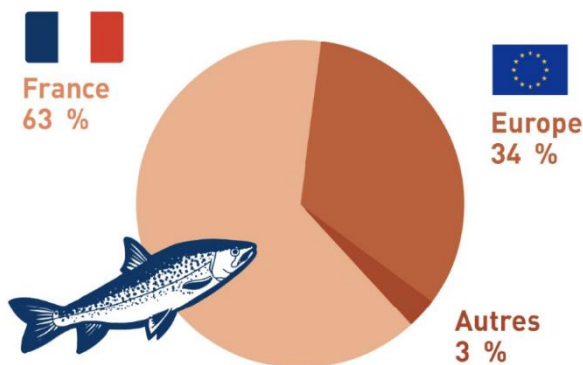
Ils proviennent alors de Norvège pour 61 %. Ils arrivent ensuite à 26 % d'Écosse puis, plus rarement, d'Irlande (2 %), cette dernière étant plus spécialisée dans les saumons Bio. Les autres provenances sont représentées par environ 4 % de saumons d'élevage d'origines variées (Islande, Iles Féroé ...), et 7 % de saumons sauvages, essentiellement de l'Alaska.

### Saumon fumé en France : reçu entier et frais dans les ateliers



Source : ADEPALE/ETF-STF 2022 - © ADOCOM-RP

### Des truites essentiellement françaises



Source : ADEPALE/ETF-STF 2022 - © ADOCOM-RP

Quant aux **truites fumées** en France, elles proviennent en majorité de l'**aquaculture française** (63 %). Lorsque les poissons viennent d'autres pays, ils sont presque exclusivement achetés en Union européenne (34 %).





## Parage, salage, séchage, fumage : la tradition française en 4 étapes clés

### Parage

Une fois les arêtes des filets de saumons et truites retirées, étape majoritairement effectuée à la machine et complétée à la main, les produits passent à la phase de salage pour stabiliser leur état sanitaire et réhausser leurs qualités gustatives.

### De 4 à 12 heures de salage

Une partie essentielle du savoir-faire des ateliers de fumaison réside dans « l'art du salage », étape déterminante du processus : il s'agit d'obtenir en tout point du poisson un taux de sel suffisant pour assurer la sécurité microbiologique du produit, y compris à cœur des filets, sans trop saler les parties les moins épaisses afin qu'elles restent agréables à consommer.

Selon la taille et l'épaisseur des filets et selon le mode de salage utilisé, les durées de prise de sel peuvent varier. Elles sont en général comprises entre 4 et 12 heures.

### De 1h30 à 12 heures de séchage

Le séchage des filets de saumon et truite fumés permet de les raffermir et d'éliminer une partie de l'eau des produits. La durée passée dans le séchoir dépend de la taille du poisson et du produit fini. Les durées de séchage sont généralement comprises entre 1h30 et 12 heures.

### De 2 à 12 heures de fumage

La prise de fumée des saumons et truites s'effectue grâce à la combustion lente de petits copeaux de bois, principalement du hêtre. Selon leurs calibres, les poissons sont exposés à la fumée durant 2 à 12 heures. Le fumage traditionnel se fait la plupart du temps selon la technique dite « à froid » qui ne coagule pas les protéines, à une température d'environ 22/24°C.



## Des métiers issus d'une expertise ancestrale

L'excellence de la filière française du saumon et de la truite fumés repose sur des métiers et des savoir-faire hérités d'une longue tradition. Parmi les métiers exercés au sein des ateliers français de fumaison de saumons et de truites, les plus caractéristiques sont les suivants :

**Les Approvisionneurs** : ils sélectionnent les meilleures « fermes aquacoles », ou les meilleurs pêcheurs, et les évaluent en permanence pour assurer un niveau de qualité optimal et régulier.

**Les Contrôleurs matières premières** : ils contrôlent les arrivages de saumons et de truites dans l'atelier de fumage. Ils refusent les lots non conformes au cahier des charges de l'entreprise.

**Les Fileteurs** : ce sont les collaborateurs en charge du découpage des filets, dont la dextérité, la minutie et le savoir-faire sont exceptionnels.

**Les Pareurs** : ils sont en charge de la « finition » des filets avant le salage et le fumage : enlèvement manuel des cartilages, arêtes et des restes de nageoires, qui peuvent subsister sur les filets. Ce sont ces opérateurs qui réalisent les contrôles qualité pour s'assurer que les opérations de parage se sont déroulées conformément aux instructions de travail.

**Les Saleurs** : ils assurent la conformité des étapes de salage. Granulométrie, quantité et densité de sel, durée de pénétration, température sont autant de paramètres qui déterminent la qualité du salage. Une grande maîtrise de la pratique est indispensable.

**Les Fumeurs** : ils se relaient pour assurer la supervision du bon déroulement des cycles de séchage et de fumage. Le fumeur, par son expérience, son œil et son nez, ajuste le temps de séchage ou de fumage pour que le filet fumé soit irréprochable et conforme au cahier des charges de fabrication, par exemple l'intensité du fumage recherché. Chaque cycle de séchage fumage est suivi individuellement. Les fumeurs contrôlent tous les paramètres de température, d'humidité, pour maîtriser complètement le déroulement des cycles.

**Les Trancheurs** : en fonction des produits à fabriquer, ils s'assurent que le profil de tranchage de chaque filet est optimal, et ce, afin de garantir le bon nombre de tranches et le bon poids pour chaque offre dans la gamme. Cette fonction est particulièrement importante pour la réalisation des emballages « à poids fixe » majoritairement vendus en GMS.



## Emballages :

### une feuille de route spécifique pour trouver des alternatives

L'ADEPALE a réalisé cette année des feuilles de route pour trouver des alternatives de réduction, réemploi et recyclage des emballages en plastique à usage unique, dans le cadre de la stratégie nationale « 3R ». L'ambition était notamment d'obtenir une vision collective à horizon 2040 sur les enjeux et des pistes de solutions sectorielles permettant d'appuyer les entreprises dans leur transition écologique. Au total, trois feuilles de route ont été remises à l'ADEME, dont une spécifique aux produits réfrigérés.

# GARANTIE : LE LOGO « FUMÉ EN FRANCE » GAGE D'UN FUMAGE FRANÇAIS ET RESPONSABLE

Réunies au sein des Entreprises du Traiteur Frais, les entreprises de fumaison françaises ont lancé une démarche visant à garantir leur savoir-faire : en 2019 pour le Saumon Fumé et en 2021 pour la Truite Fumée. La présence du logo « Fumé en France » garantit ainsi que l'intégralité des activités de transformation est établie en France et que les entreprises sont engagées dans une démarche sociétale responsable.



## Ce qu'en disent les Français



Logo  
Saumon « Fumé en France »  
garantie de qualité

pour **80 %**  
des Français  
+6 pts vs 2019



### Le Saumon « Fumé en France » a la confiance des consommateurs

Pour les Français, la présence du logo Saumon « Fumé en France » constitue une garantie. Ils sont 80 % à estimer qu'il s'agit d'un gage de qualité. Ils sont également 81 % à dire que sa présence est incitative à l'achat.

Source : Enquête ETF / CSA octobre 2022 - © ADOCOM-RP

### « Fumé en France » : un repère convaincant pour la truite

L'évocation d'un logo « Fumé en France » apposé sur les emballages de truites fumées est accueillie très favorablement par la population. 80 % des Français l'associent à une garantie de qualité et 77 % le perçoivent comme incitatif à l'achat.



« Fumé en France » :  
un repère aussi **convaincant**  
pour **la truite**

**Garantie de qualité**  
pour **80 %** des Français



**Incitatif à l'achat**  
pour **77 %** des Français



Source : Enquête ETF / CSA octobre 2022 - © ADOCOM-RP



## Un logo pour identifier le saumon et la truite fumés en France

Mobilisées collectivement au sein des Entreprises du Traiteur Frais (ETF), les entreprises françaises de fumage du saumon ont lancé en 2019 le référentiel professionnel RSE « Fumé en France ». En 2021, les Entreprises du Traiteur Frais ont décidé d'aller plus loin en intégrant la truite fumée à leur démarche. Elles ont ainsi créé la **Charte du Saumon et de la Truite Fumés en France**. Il s'agit de permettre aux consommateurs de repérer facilement la fabrication française des deux salmonidés fumés pour éclairer leur choix, grâce au logo réservé aux entreprises signataires.

Alors que le Charte compte déjà plusieurs entreprises et marques engagées au nom du saumon fumé (Delpeyrat, Delpierre, Guyader, Labeyrie, Meralliance, Moulin de la Marche, Petit Navire), certaines d'entre elles ont décidé de s'engager également au titre de leurs activités liées à la truite fumée, rejointes par Aqualande, entreprise spécialiste de la truite fumée. Les premiers audits de ces entreprises ont été réalisés en 2022 pour valider leur adhésion à la Charte sur leurs activités liées à la truite fumée.

La Charte garantit en particulier la **localisation sur le territoire français** de l'intégralité des étapes de la préparation du saumon et de la truite fumés, depuis le contrôle des poissons à l'arrivée dans les ateliers, jusqu'à l'emballage. Elle engage également les professionnels sur la gestion de la **responsabilité sociétale** de l'activité, dès la sélection des truites et des saumons dans les pays producteurs.



## Des procédures de contrôles strictement définies

L'obtention du référentiel « Fumé en France » et l'autorisation d'apposer le logo sur les produits sont soumises à de stricts contrôles sur 70 engagements effectués par un organisme indépendant (Certipaq).

Les entreprises doivent ainsi scrupuleusement respecter les engagements pris dans la « Charte du Saumon et la Truite Fumés en France » pour se prévaloir du Référentiel. Le respect de leurs engagements est vérifié tous les 9 à 18 mois par l'organisme Certipaq. Les vérifications portent sur 70 points, dans le strict respect des critères du référentiel.

## Les fumeurs français unis par leur savoir-faire historique

La Charte du « Saumon et Truite Fumés en France » est basée sur les engagements suivants :

### La fabrication en France :

L'ensemble des opérations de filetage, salage, fumage, tranchage et conditionnement du poisson est uniquement réalisé en France métropolitaine et parfois même limité à une seule région.

### Une gestion des 5 piliers de la responsabilité sociétale de l'activité :

- ✓ Exploitation durable et gestion responsable des ressources marines
- ✓ Gestion responsable et maîtrisée des ateliers et des procédés de transformation
- ✓ Surveillance étroite de la qualité depuis le poisson pêché ou élevé dans le respect de l'environnement jusqu'au poisson fumé conditionné, dans le respect de la tradition française
- ✓ Maîtrise de la sécurité sanitaire et garantie de traçabilité de l'amont à l'aval de la filière
- ✓ Préservation tout au long de la chaîne des qualités nutritionnelles originelles du saumon et de la truite
- ✓ Responsabilité sociale et sociétale des entreprises de fumage vis-à-vis de leurs salariés et de l'ensemble des parties prenantes.



## NUTRITION : DES PROTÉINES DE LA MER DANS LE COURANT DU FLEXITARISME

*Les Français sont de plus en plus nombreux à se dire adeptes du flexitarisme, c'est-à-dire à prêter davantage d'attention à la sélection des poissons et viandes, qu'ils consomment moins souvent. Le saumon et la truite fumés répondent à cette envie de se faire plaisir avec des poissons de qualité, qui changent de l'ordinaire.*

*Ils s'intègrent facilement à tous les types de repas, au brunch, à l'apéritif, en entrée ou au cœur d'un plat principal, ils peuvent être consommés tels quels ou utilisés comme ingrédients pour des recettes simples ou sophistiquées, chaudes ou froides. Ils correspondent même à leurs attentes de privilégier le savoir-faire français puisque les salmonidés fumés sont issus de la tradition historique du fumage français.*


*Et, bien sûr, d'un point de vue nutritionnel, saumon et truite fumés ont tout pour plaire aux flexitariens. Ces poissons de choix constituent un bon moyen de profiter facilement des bienfaits des protéines animales. Salés juste comme il faut pour assurer leur conservation dans des conditions optimales, ces deux salmonidés ont l'avantage d'apporter des oméga-3 ainsi que de la vitamine D, dont la plupart des adultes sont carencés.*



### Ce qu'en disent les Français



Plus de 9 Français sur 10 savent que le **saumon fumé** est riche en **oméga-3** (93 %) et en **protéines** (91 %). 87 % disent ainsi avoir confiance en ses **qualités nutritionnelles**. Les Français ont également conscience de la richesse en **oméga-3** (92 %) et en **protéines** (91 %) de la **truite fumée**. Ils sont ainsi près de 9 sur 10 (89 %) à s'accorder à dire que la truite fumée est **bonne pour la santé**.



Sources du texte ci-après : Dr Laurence Plumey, médecin-nutritionniste, pour les informations sur le saumon fumé – données Ciqual et fabricants pour la truite fumée

## Des protéines de très bonne valeur nutritionnelle

« Les protéines sont caractéristiques du saumon fumé et de la truite fumée. Les protéines sont des macronutriments essentiels à l'organisme, en jouant un rôle structural (notamment au niveau musculaire et cutané) et en étant impliqué dans le processus de réponse immunitaire (par les anticorps) ou encore digestif (via certaines enzymes digestives)<sup>5</sup>.

Le saumon et la truite fumés sont riches en protéines : 22 g pour 100 g de saumon fumé et 23,4 g pour 100 g de truite fumée<sup>6</sup>.

Une seule tranche de saumon fumé couvre près de 10% du besoin quotidien d'un adulte. C'est aussi pour cette raison que la chair du saumon fumé est rassasiante ; elle est dense et riche au plan nutritionnel.

### Bon à savoir

*Tous les jours, nous avons besoin de 60 à 80 g de protéines dont idéalement la moitié d'origine animale (viandes, poissons, œufs, produits laitiers) et l'autre moitié d'origine végétale (pains, céréales, féculents, légumes secs, fruits oléagineux). Une tranche de saumon fumé apporte près de 10% de notre besoin en protéines d'origine animale.*

## D'importantes quantités de vitamine D

La vitamine D liposoluble se trouve en quantité importante dans la chair des poissons gras. La truite fumée en contient environ 5,2 µg /100 g<sup>7</sup> et le saumon fumé environ 5,45 µg/100g<sup>8</sup> soit une moyenne de 1,9 µg pour une tranche de saumon fumé de 35g.

Le Besoin Nutritionnel Moyen pour l'adulte en vitamine D étant de 10 µg/jour<sup>9</sup>, une simple tranche de saumon fumé couvre à elle seule 19 % de cet apport recommandé. Un atout précieux quand on sait que 80% des adultes présentent un déficit en vitamine D. En effet, la vitamine D est une vitamine extrêmement importante ; elle facilite l'absorption intestinale du calcium et sa fixation sur la matrice osseuse. Elle est également impliquée dans le fonctionnement normal du système immunitaire et des muscles, dans les processus de division cellulaire et dans le maintien d'une ossature normale.

### Bon à savoir

*La vitamine D est une vitamine stratégique impliquée dans le bon fonctionnement du système immunitaire, des muscles et dans la solidité osseuse. Le besoin nutritionnel moyen est de 10 µg/jour pour l'adulte. Les principales sources potentielles de vitamine D sont les poissons gras, certains laitages enrichis en vitamine D... et l'exposition (mesurée) au soleil qui permet à notre corps de la synthétiser.*

*Pourtant la moitié ou plus de la population française est en déficit de vitamine D, faute de consommation suffisante de poissons gras et d'ensoleillement régulier. Or, il suffit d'une tranche de saumon fumé pour couvrir près de 20% du besoin quotidien en vitamine D !*

<sup>5</sup> ANSES 2019 : <https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines>

<sup>6</sup> Source : Ciqual 2020 - <https://ciqual.anses.fr/#/aliments/26037/saumon-fume> ; <https://ciqual.anses.fr/#/aliments/27029/truite-d-elevage-fumee>

<sup>7</sup> Ciqual 2020 - <https://ciqual.anses.fr/#/aliments/27029/truite-d-elevage-fumee>

<sup>8</sup> Ciqual 2020 - <https://ciqual.anses.fr/#/aliments/26037/saumon-fume>

<sup>9</sup> ANSES 2016

## Saumon fumé : naturellement riches en omégas-3

Naturellement riche en omégas-3, le saumon fait partie des poissons « gras » dont la consommation hebdomadaire est officiellement recommandée par le Programme National Nutrition Santé (PNNS). Site : [mangerbouger.fr/Les-recommandations/Aller-vers/Le-poisson](http://mangerbouger.fr/Les-recommandations/Aller-vers/Le-poisson)

Le saumon fumé est riche en omégas 3, avec une teneur moyenne de 1,4 g d'EPA et de DHA combinés pour 100g. Ces valeurs sont supérieures à celles d'un saumon cru non fumé, car les procédés de salage, séchage et fumage entraînent une légère déshydratation du poisson et donc, à poids égal, augmentent la concentration de ses éléments nutritionnels.

Sachant qu'une tranche moyenne de saumon fumé pèse environ 35g, cela représente donc en moyenne un apport de 220 mg d'EPA et de 276 mg de DHA, valeurs extrêmement intéressantes, notre Apport Nutritionnel Conseillé (ANC) étant de 250 mg par jour, pour un adulte, aussi bien pour l'EPA que pour le DHA<sup>10</sup>. Cela revient à dire qu'une tranche de saumon fumé nous permet de couvrir 88% de l'ANC en EPA et la totalité de l'ANC en DHA.

→ La truite fumée, a quant à elle, une teneur en omégas-3 établie à 0,9 g pour 100 g, dont 0,2 g d'EPA et 0,5 g de DHA<sup>11</sup>.



## Des minéraux, des oligoéléments et des vitamines

Le saumon fumé est riche en Phosphore, Vitamine B3 et B6, et Vitamine D. Il est également une source d'Iode, de Potassium, de Vitamine B1 et E. Les vitamines<sup>12</sup> et minéraux<sup>13</sup> sont essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme. »

<sup>10</sup> ANSES 2021 : <https://www.anses.fr/fr/content/les-lipides>

<sup>11</sup> Données fabricant et Ciqual 2020 - <https://ciqual.anses.fr/#/aliments/27029/truite-d'elevage-fume>

<sup>12</sup> ANSES 2012 : <https://www.anses.fr/fr/content/que-sont-les-vitamines>

<sup>13</sup> ANSES 2017 : <https://www.anses.fr/fr/content/les-min%C3%A9raux>



## PLAISIR : UN MOYEN ABORDABLE DE PROFITER DE SAVOUREUSES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

*Durant les fêtes de fin d'année, les Français ont envie de se faire plaisir avec des produits savoureux, même dans un contexte difficile. Le saumon et la truite fumés, qui bénéficient d'un bon rapport qualité-prix, leur offrent l'opportunité de profiter d'une délicieuse parenthèse festive pour un prix abordable malgré l'inflation. Les fumeurs ont développé une offre multiple aux prix les plus justes et les distributeurs ont prévu d'importants plans promotionnels.*

### Ce qu'en disent les Français



Le **saumon fumé** est parfaitement adapté aux tablées d'exception qu'aiment à partager toutes les générations en fin d'année : 90 % des Français estiment qu'il s'agit d'un produit **festif**, 88 % qu'il est **raffiné** et 85 % considèrent qu'il est adapté à toute la **famille**.

Les Français sont près de **9 sur 10 (88 %) à consommer du saumon fumé** et il s'agit de leur produit de la mer préféré pour les fêtes de fin d'année ! En effet, plus de 7 Français sur 10 lui attribuent la première place du podium. Le saumon fumé est donc le **n°1 des produits de la mer festifs** incontournables de la fin de l'année, devant les huîtres (64 %) et les crustacés (57 %).



Source : Enquête ETF / CSA octobre 2022 - © ADOCOM-RP

### La Truite Fumée un poisson du quotidien



Source : Enquête ETF / CSA octobre 2022 - plusieurs réponses possibles © ADOCOM-RP

La **truite fumée** est très appréciée des Français qui sont **68 %**

**à déclarer en consommer**. 74 % déclarent en consommer sans occasion particulière et **49 % lors d'occasions festives** : fêtes de fin d'année, réception d'invités ou autres grandes occasions (anniversaires, etc.) **31 %** des Français estiment que la truite fumée est un produit **incontournable des fêtes de fin d'année**.

## Hausse de la consommation globale de saumon et truite fumés en France

En 2022, la consommation globale (domicile + hors domicile)<sup>14</sup> de saumon et de truite fumés a connu une légère hausse en France à **+0,7 % par rapport à 2021**. La progression est davantage marquée sur 2 ans, à **+1,8 % vs 2020**. Les truites fumées représentent 18,5 % du marché global en 2022.

En magasins, dans un contexte de fortes tensions et une ambiance morose, les achats des ménages ont bien résisté **l'an passé sur la période de Noël et du Nouvel An**. Les ventes de saumon fumé en valeur ont ainsi progressé de **+8 % en Grandes et Moyennes Surfaces en décembre<sup>15</sup>**. Les Français ont ainsi confirmé leur volonté de se faire plaisir. Sa cousine la truite fumée a également vu ses ventes augmenter de **+2,2 % en valeur dans le même temps**.

### Saumon et Truite Fumés : Hausse de la consommation globale



Source : ETF - Consommation apparente 2022 vs 2021 et 2020 en volume

## La juste quantité pour toutes les envies !

Proposés par les fumeurs en différents formats, de deux tranches jusqu'à seize, le saumon et la truite fumés ont l'avantage de s'adapter au plus juste aux besoins, aux envies et aux budgets des consommateurs. Véritables produits anti-gaspis, ils ne génèrent aucun gâchis en cuisine ni dans l'assiette puisqu'ils se consomment dans leur totalité !



<sup>14</sup> Calcul par solde des flux : production + import - export

<sup>15</sup> Source : Panel IRI en hypers et supermarché à P13

## CRÉATIVITÉ : SAUMON ET TRUITE FUMÉS SOURCES D'INNOMBRABLES RECETTES POUR TOUTES LES ENVIES

*Saumon fumé ou truite fumée : chacun joue son propre rôle dans les habitudes de consommation des Français, selon leurs préférences gustatives ou les occasions de consommation. Leur complémentarité permet de varier les plaisirs et de s'adapter à un large éventail de circonstances. Saumon et truite fumés se succèdent en vedettes des assiettes selon les envies et attentes du moment, que ce soit au menu des grandes soirées de réveillons ou pour les repas conviviaux qui se multiplient durant la période des fêtes de fin d'année.*

### Ce qu'en disent les Français



Les Français sont plus de 9 sur 10 à s'accorder à dire que le **saumon fumé** (95 %) et la **truite fumée** (93 %) sont des mets **pratiques** et **faciles à préparer** et **à consommer**.

### Saumon et truite fumés : ils savent tout faire !

Le saumon et la truite fumés offrent d'innombrables possibilités de dégustations. Ils peuvent se savourer seuls, dès l'ouverture de leur emballage, ou s'utiliser comme ingrédients pour élaborer des recettes simples ou créatives, qu'elles soient cuisinées chaudes ou froides. On les retrouve ainsi aussi bien au brunch, qu'à l'apéritif, qu'en entrée ou en plat principal. Sur un toast, avec une salade, dans une quiche ou un poke bowl... le saumon et la truite fumés se prêtent à toutes les envies culinaires, des plus traditionnelles aux plus tendance !



## De savoureux alliés des fêtes de fin d'année

Lorsqu'il s'agit de préparer des repas festifs, le saumon fumé et la truite fumée se démarquent comme des choix incontournables. Leur goût délicieux, leur texture fondante et leur polyvalence culinaire en font des ingrédients parfaits pour créer une large variété de recettes, toutes aussi délicieuses les unes que les autres ! Qu'ils soient servis en tranches fines sur un plateau, dans des canapés ou des plats chauds, ils apportent une saveur exquise à toutes les créations. Leur goût raffiné et leur texture délicate en font des ingrédients prisés par tous les gourmets, des plus grands Chefs étoilés aux cuisiniers de tous les jours !



- Salmon Board p.21
- Couronne de Noël au Saumon Fumé p.22
- Mini blinis à la crème de pistache, Truite Fumée & grenade p.23
- Planche festive à partager au Saumon Fumé p.24

## SALMON BOARD

### Ingrédients pour une planche de 3 ou 4 personnes

- 130 g de lamelles de Saumon Fumé
- 200 g de fromage à la crème
- 1/2 petit oignon rouge émincé finement
- 1 c à s d'œufs de truite
- Le zeste d'1/2 citron
- De l'aneth
- De l'huile d'olive
- Une pincée de mélange 3 baies concassées

### Préparation

Étaler uniformément le fromage à la crème sur une petite planche en bois.

Parsemer de morceaux de Saumon Fumé puis d'oignons rouges.

Zester 1/2 citron par-dessus puis ajouter ici et là des œufs de truite ainsi que de l'aneth. Verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer de mélange 3 baies concassées.

À consommer avec du bon pain au levain, en trempant dans la planche ou à servir avec une cuillère pour en déposer sur du pain.



©ETF - Saumon et Truite Fumés / Megalowfood / ADOCOM-RP

# COURONNE DE NOËL AU SAUMON FUMÉ

## Ingrédients pour la pâte

- 80 g de farine complète d'épeautre
- 40 g de yaourt grec
- 20 g de vin blanc ou d'eau
- 10 g d'huile d'olive
- 2 bonnes pincées de sel fin
- 1/4 c à c de levure chimique
- 1 œuf battu

## Ingrédients pour la garniture

- 4 c. à s. de fromage frais
- 150 g de Saumon Fumé<sup>16</sup>
- 3 poignées de mâche
- 1 carotte épaisse
- 1 betterave chiogga
- Quelques graines de grenade
- 1 citron jaune + un peu pour la déco
- Aneth
- 2 c à c de gros sel

## Préparation

Mélanger la farine, la levure et le sel dans un saladier. Faire un puits et y verser le yaourt, l'huile d'olive et le vin blanc. Mélanger à la spatule et former une boule homogène avec les mains.

Fariner généreusement une grande feuille de papier cuisson. Étaler la pâte en un grand cercle fin de 25 cm de diamètre. Découper l'arrondi extérieur de façon nette à l'aide d'un grand saladier par exemple. Transférer le tout sur une plaque de cuisson. Avec un emporte-pièce d'env. 10-11 cm, découper un cercle au centre, retirer la pâte et laisser l'emporte-pièce sur la pâte pendant la cuisson.

Piquer la pâte un peu partout avec une fourchette. Badigeonner d'un peu d'œuf battu à l'aide d'un pinceau. Enfourner 15 min à 180°C.

Pendant ce temps, tailler la carotte en tagliatelle et la betterave en très fines tranches. Les faire tremper chacun dans un bol d'eau salée et citronnée (1 verre d'eau + 1/2 citron pressé + 1 c à c de gros sel dans chaque).

Sortir la pâte du four, retirer l'emporte-pièce et laisser refroidir.

Disposer la couronne sur une planche ou une assiette plate sur laquelle vous aurez fait des petits points de fromage frais pour qu'elle ne glisse pas.

Étaler le fromage frais et disposer la mâche, les tagliatelles de carotte roulées, des morceaux de Saumon Fumé, l'aneth, les fines tranches de betterave chiogga, des tranches de citron puis terminer par des petites touches de fromage frais, des grenades et des baies roses concassées.



<sup>16</sup> Cette recette peut aussi être réalisée avec de la truite fumée

## MINI BLINIS À LA CRÈME DE PISTACHE, TRUITE FUMÉE & GRENADE

### Ingrédients pour env. 30 blinis « cocktails »

#### **Pour la pâte à blini :**

- 80 g de farine complète de grand épeautre (T110)
- 1 œuf
- 60 g d'eau tiède (<35°C)
- 1 c à c de sucre de coco (ou sucre complet)
- 1/2 c à c de levure sèche de boulanger
- 10 g de beurre fondu
- 1 belle pincée de sel fin

#### **Pour la garniture :**

- 100 g de Truite Fumée<sup>17</sup>
- 60 g de fromage frais
- 20 g de purée 100% pistache
- Quelques grains de grenade
- Mini roquette



### Préparation

Diluer la levure de boulanger dans l'eau tiède (pas plus de 35°C pour ne pas la désactiver) avec le sucre. Dans un bol, mélanger la farine avec la pincée de sel. Faire un puits et casser l'œuf au centre, verser le beurre fondu et le mélange eau/levure/sucre. Mélanger, filmer et placer dans un endroit tiède durant 4h pour laisser fermenter. Le mélange va gonfler, s'aérer de plein de bulles et gagner en arôme.

Faire cuire dans une poêle bien chaude tapissée à chaque fois d'un peu de beurre clarifié ou d'huile d'olive. Verser une cuillère à café pour chaque blini et placer immédiatement un couvercle. Quand ils sont totalement cuits et « mats » sur le dessus, les retourner pour 30 sec max de cuisson.

Les placer au fur et à mesure dans une assiette et les couvrir avec un torchon propre pour conserver leur moelleux. Ils peuvent se faire 2-3j à l'avance et se conserver dans une boîte hermétique au frais.

Au moment de garnir, mélanger le fromage frais avec la purée de pistache, en mettre une belle noisette sur chaque blini avec une tranche de Truite Fumée, quelques grains de grenade et décorer d'herbes fraîches ou d'une petite feuille de roquette.

Astuce : cette pâte versatile se transforme en pâte à crêpes aérées et moelleuses quand elle est diluée avec un peu de lait végétal (après fermentation).

<sup>17</sup> Cette recette peut aussi être réalisée avec du saumon fumé

# PLANCHE FESTIVE À PARTAGER AU SAUMON FUMÉ

## FRITTATA DE SAUMON FUMÉ À LA FETA ET AUX ÉPINARDS

### Ingrédients pour 6 personnes

- 100 g de Saumon Fumé<sup>18</sup>
- 6 œufs
- 70 g crème végétale
- 30 g de farine
- 80 g de feta
- 40 g de pousses d'épinards
- 1 c. à s. de graine de tournesol
- 1 pincée de fleur de sel et poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Battre 1 œuf avec la farine jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter la crème végétale puis les autres œufs avec la pincée de sel et poivre.

Émietter la moitié de la feta dans la pâte et réserver le reste en petits cubes pour le topping.

Émincer grossièrement les pousses d'épinards pour les incorporer au mélange.

Verser le tout dans un moule carré 20x20cm tapissé de papier cuisson. Parsemer uniformément de lamelles de Saumon Fumés et de cubes de feta. Saupoudrer de graines de tournesol et enfourner pendant environ 30 min.

Laisser complètement refroidir au frais avant de découper en cubes avec un couteau bien aiguisé.



<sup>18</sup> cette recette peut aussi être réalisée avec de la truite fumée





## PICKLES EXPRESS D'OIGNON ROUGE

### Ingrédients pour un petit bocal

- 1 gros oignon rouge
- 1/2 citron pressé ou 1 c à s de vinaigre de cidre
- 1/4 c à c de fleur de sel

### Préparation

Faire bouillir de l'eau bien salée. Éplucher et émincer l'oignon rouge en lamelles. Les faire bouillir 1m30, rincer immédiatement sous l'eau très froide, égoutter puis réserver dans un bocal large. Verser le jus de citron (ou le vinaigre), la fleur de sel, mélanger et placer au frais 1h.

Laisser complètement refroidir au frais avant de découper en cubes avec un couteau bien aiguisé.

Pour compléter ce plateau gourmand, ajouter :

- des gressins enroulés de tranches de Saumon Fumé coupées en 2,
- des tranches de Truite Fumée,
- des œufs mollets cuits 6 min dans l'eau bouillante,
- des crackers aux graines,
- une crème à l'aneth,
- un mélange d'olives,
- des radis coupés en rondelles,
- etc.



## Le Saumon Fumé en France sur le web et les réseaux sociaux



[Saumonfumeinfo.fr](http://Saumonfumeinfo.fr)



[@SaumonFumeEnFrance](https://twitter.com/SaumonFumeEnFrance)



[@SaumonFumeInfo](https://www.facebook.com/SaumonFumeInfo)



[@saumonfumeFrance](https://www.instagram.com/saumonfumeFrance)

### En savoir plus sur l'ETF

L'ETF, Les Entreprises du Traiteur Frais, est une organisation professionnelle rassemblant actuellement 60 fabricants français de produits traiteurs frais et une centaine de sites de production sur le territoire.

L'ETF représente 75 % de l'activité du secteur, dont le chiffre d'affaires est de 5,5 milliards d'euros pour 1 million de tonnes environ et qui emploie près de 18 000 collaborateurs.

L'ETF est membre de l'ADEPALE [adepale.org](http://adepale.org)



Les entreprises du traiteur frais

---

Toute l'équipe ADOCOM - Service de Presse ETF  
vous remercie de votre attention.

Tél : 01.48.05.19.00. – Courriel : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr)

**ADOCOM®-RP**

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION

11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax : 01.43.55.35.08

e-mail : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr) - site : [www.adocom.fr](http://www.adocom.fr)

Qualification : Agence Certifiée OPQCM