< retour

Poissonnerie

Filet(s) de thon

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Thon

Poids moyen : 200g

Le filet de thon désigne le morceau de chair que l'on découpe le long de la colonne vertébrale du poisson. Le thon est un poisson riche en lipide car il se nourrit principalement d'anchois, de sardines, de maquereaux et de méduse.

Le thon sera plus digeste s'il est poché une dizaine de minutes avant d'être cuisiné.

VARIÉTÉS

Les thons sont classifiés en plusieurs espèces aux noms distinctifs selon leurs particularités. Ces poissons ont cependant en commun deux nageoires dorsales dont une épineuse, une nageoire anale et une série de petites nageoires situées entre la deuxième nageoire dorsale et la nageoire anale. Parmi les espèces les plus communes se trouvent le thon rouge, le germon, la bonite à dos rayé et l'albacore.

Le thon rouge : Le thon rouge (Thunnus thynnus) est le géant de la famille. Généralement, il mesure de 1 à 2 m et pèse de 100 à 180 kg. Il peut atteindre une longueur maximale de plus de 4 m et un poids de plus de 900 kg. Il a une tête conique, une grande bouche et une mince queue en forme de croissant. Son dos est bleu foncé et ses flancs grisâtres avec des taches argentées. Sa chair rouge brunâtre a une saveur prononcée.

Le germon : Le germon (Thunnus alalunga) a de longues nageoires pectorales en forme de sabre et une étroite bande de couleur blanche le long de la queue. Il mesure en moyenne de 55 à 100 cm et pèse de 30 à 40 kg. Son dos et ses flancs sont bleu acier et son ventre, argenté. Sa chair blanche à peine rosée est très appréciée ainsi que ses œufs. Le germon est nommé albacore en anglais, ce qui cause une certaine confusion car, en français, «albacore» est le nom donné au thon à nageoires jaunes.

La bonite à dos rayé : La bonite à dos rayé (Sarda sarda) a un corps allongé plutôt petit, n'atteignant habituellement que 50 cm de long et un poids de 2 kg. Les rayures obliques bleu foncé qui ornent ses flancs, permettent de l'identifier aisément. La partie inférieure de son ventre et de ses flancs est argentée. C'est l'espèce la plus pêchée à travers le monde. Au Japon, on en fait une grande consommation sous forme de flocons séchés qui se conservent indéfiniment. Comme le germon et l'albacore, la bonite à dos rayé est principalement destinée à la conserverie. Sa chair est rouge foncé.

L'albacore :L'albacore (Thunnus albacares) a une forme élancée et mesure en moyenne de 60 à 150 cm de long. Son dos est bleu métallique foncé, ses flancs et son ventre blanc argenté. L'extrémité de sa queue, ainsi que sa deuxième nageoire dorsale et sa nageoire anale sont colorées de jaune. Sa chair pâle est très bonne. Elle est surtout mise en conserve.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un filet de thon à la chair moelleuse, la chair doit bien se tenir et le filet de thon ne doit pas être desséché. La fraîcheur étant importante, le thon ne doit pas sentir l'ammoniaque. L'idéal serait de l'acheter le jour où le filet de thon a été approvisionné chez le poissonnier.

QUE FAIRE AVEC ?

Les espèces à saveur prononcée gagnent à tremper plusieurs heures dans de l'eau légèrement salée et à être marinées dans du jus de citron aromatisé de fines herbes avant cuisson. Le thon est l'un des ingrédients de base du vitello tonnato, un mets italien qui comprend aussi du veau froid, des anchois, des câpres et de la mayon-naise. Le thon cru est fort apprécié des Japonais qui l'apprêtent en sashimi et en sushi.

COMMENT PRÉPARER ?

Le thon frais est poché, braisé, grillé, rôti au four ou cuit en papillote. Les cuissons à l'étuvée, au court-bouillon et à la vapeur lui conviennent particulièrement bien.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le thon frais doit être consommé dans les 24 heures. En attendant, le conserver à l'endroit le plus froid du réfrigérateur. Le thon se congèle 3 à 6 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Selon les espèces, le thon frais est maigre ou mi-gras. Le thon à chair pâle en conserve (à l'huile, égoutté) est mi-gras. Le thon à chair pâle en conserve (à l'eau, égoutté) est maigre.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
136 kcal	23,70 g	4,60 g	33,00 mg	24,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
45,70 mg	1,20 g	28,00 mg	220,00 mg	0,16 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,72 mg	1,54 mg	0,02 mg	26,00 µg	0,10 mg

vitamin B2
0,13 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Dans l’Antiquité, on appréciait particulièrement le thon fumé ou saumuré.

Tartare de thon épicé sur galette de riz soufflé [3]

En savoir plus [3]

Thon rouge croustillant poivre et sel, condiment de sésame et coriandre fraîche au miel d'acacia [4]

En savoir plus [4]

Katsuo no tataki - bonite grillée [5]

En savoir plus [5]

Thon en daube [6]

En savoir plus [6]

Mille-feuille de thon mi-cuit en croûte de sésame [7]

En savoir plus [7]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15535

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15535

[3] https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-thon-epice-sur-galette-de-riz-souffle

[4] https://www.qooq.com/recipes/thon-rouge-croustillant-poivre-et-sel-condiment-de-sesame-et-coriandre-fraiche-au-miel

[5] https://www.qooq.com/recipes/katsuo-no-tataki-bonite-grillee

[6] https://www.qooq.com/recipes/thon-en-daube

[7] https://www.qooq.com/recipes/mille-feuille-de-thon-mi-cuit-en-croute-de-sesame