



[< retour](#)

*Poissonnerie*

# Thon à l'huile



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Thon

Le thon à l'huile est un thon que l'on a en général écrasé et que l'on laisse macérer dans l'huile. On utilise cette technique pour mettre le thon en conserve. On utilise le thon à l'huile dans de nombreuses salades.

Une recette qui fait l'unanimité pour servir l'apéritif consiste à réaliser des rillettes de thon au

## 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 ?

Le thon en conserve peut être entier, en morceaux, en flocons ou émietté. Le thon à l'huile est moins sec mais sa teneur en matières grasses est plus élevée. Le thon rouge et l'albacore doivent porter la mention «chair pâle», alors que le germon doit mentionner «chair blanche».

## 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 mayonnaise. Le thon cru est fort apprécié des Japonais qui l'apprêtent en sashimi et en sushi. Le thon en conserve a une utilisation variée; on le met notamment dans les salades, les sandwiches, les sauces, les omelettes, les plats au gratin et les quiches.

## 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 en conserve baignant dans l'huile, il peut être conservé jusqu'à un an, sa chair sera toujours aussi moelleuse. De plus, le thon à l'huile se bonifie avec les années. Plus le temps passe, plus la chair sera tendre, moelleuse et parfumée.

## 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
231 kcal	25,80 g	14,20 g	29,80 mg	6,50 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
130,00 mg	1,57 g	44,10 mg	200,00 mg	0,20 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,55 mg	1,12 mg	0,03 mg	3,70 µg	0,03 mg
vitamin B2				
0,08 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

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

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15605>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15605>