< retour

Poissonnerie

Thon

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Thon

Origine : Atlantique, Méditerranée, Pacifique, Océan Indien

Famille : Scombridés

Grand poisson migrateur au corps allongé et robuste, familier des mers chaudes, le thon est fréquent dans la Méditerranée, le Pacifique, l'Atlantique et l'océan Indien. Dans l'Atlantique Nord, il remonte jusqu'à Terre-Neuve durant l'été. Le thon se déplace en banc près de la surface. Sa vivacité et sa puissance en font un poisson très agile et un nageur rapide. Il offre une des meilleures pêches sportives, les plus gros spécimens résistant aux pêcheurs des

heures durant, traînant parfois les bateaux vers le large sur plusieurs kilomètres. Le thon est pêché depuis des temps immémoriaux. On le pêche à la ligne, au harpon ou à la madrague, une enceinte de filets à compartiments installés en permanence près de la côte. La chair de ces poissons est grasse, ferme et dense. Sa couleur varie selon les espèces, tout comme sa saveur, qui peut être très prononcée. La partie entre les flancs est très recherchée car c'est la plus fine. C'est aussi la plus coûteuse.

Le thon sera plus digestible s'il est poché une dizaine de minutes avant d'être cuisiné. Éviter d'augmenter sa teneur en matières grasses lors de la préparation.

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 frais est commercialisé en darnes, en filets ou en tronçons. Plusieurs variétés de thon sont mises en conserve et rarement vendues à l'état frais. Le thon en conserve peut être entier, en morceaux, en flocons ou émietté. Il peut baigner dans de l'huile végétale, du bouillon ou de l'eau. Le thon à l'huile est moins sec mais sa teneur en matières grasses est plus élevée. Une dizaine d'espèces sont mises en conserve; l'étiquette précise très rarement l'espèce, se contentant généralement d'indiquer «thon blanc» ou «thon pâle». Ainsi, le thon rouge et l'albacore doivent porter la mention «chair pâle», alors que le germon doit mentionner «chair blanche». Quant à la bonite, l'étiquette doit mentionner son nom. Le thon entier est toujours plus cher. Le thon émietté est souvent moins coûteux, mais c'est aussi la préparation dans laquelle on trouve le plus de débris de peau et d'arêtes. Un facteur qui peut guider l'achat est l'utilisation projetée. Si l'apparence du thon est importante, on choisira du thon entier, ce qui devient inutile si on le sert en sauce ou accompagné d'une mayonnaise.

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 sandwichs, 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 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. Le thon en conserve baignant dans l'huile 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	136 kcal
protéines	23,70 g
lipide	4,60 g
magnesium	33,00 mg
calcium	24,00 mg
sodium	45,70 mg
acides gras saturés	1,20 g
cholestérol	28,00 mg
phosphore	220,00 mg
cuivre	0,16 mg
zinc	0,72 mg
fer	1,54 mg
manganèse	0,02 mg
vitamin A	26,00 µg
vitamin B1	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.

Ceviche de poisson à la sauce tequila et chips plantain [3]

En savoir plus [3]

Thon mariné aux agrumes, cannellonis de courgettes à la tapenade [4]

En savoir plus [4]

Salade de pennes tomato-thon [5]

En savoir plus [5]

Sushi maki au thon [6]

En savoir plus [6]

Salade niçoise thon frais snacké [7]

En savoir plus [7]

Tartare de thon rouge au pamplemousse rose et avruga [8]

En savoir plus [8]

Feuilletés apéritifs variés [9]

En savoir plus [9]

Tartare de thon cru, guacamole avocat [10]

En savoir plus [10]

Maki de thon à la basquaise [11]

En savoir plus [11]

Picatta de thon [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15885

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15885

[3] https://www.qooq.com/recipes/ceviche-de-poisson-la-sauce-tequila-et-chips-plantain

[4] https://www.qooq.com/recipes/thon-marine-aux-agrumes-cannellonis-de-courgettes-la-tapenade

[5] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-pennes-tomato-thon

[6] https://www.qooq.com/recipes/sushi-maki-au-thon

[7] https://www.qooq.com/recipes/salade-nicoise-thon-frais-snacke

[8] https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-thon-rouge-au-pamplemousse-rose-et-avruga

[9] https://www.qooq.com/recipes/feuilletes-aperitifs-varies
[10] https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-thon-cru-guacamole-avocat
[11] https://www.qooq.com/recipes/maki-de-thon-la-basquaise
[12] https://www.qooq.com/recipes/picatta-de-thon
[13] https://www.qooq.com/ingredients/thon?page=1