

THON ROUGE

Informations clés



NOM LATIN : *Thunnus thynnus*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 8 kg ou 75 cm



ZONES DE PÊCHE : Méditerranée, Golfe de Gascogne



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : Senne coulissante, palangre, lignes à canne



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Saint-Jean-de-Luz, Lorient, Sète

EN BREF

- C'est le plus grand de tous les thons. Il peut atteindre des tailles impressionnantes (plus de 3 m) et peut peser jusqu'à 700 kg. Son corps est trapu et en forme de torpille.
- Espèce rare et chère, très prisée, notamment pour la finesse et les qualités gustatives de sa chair.
- Il s'agit de l'une des espèces les plus riches en protéines. Bonne source également en oméga 3, en phosphore, sélénium, vitamines A et D.
- À ne pas confondre avec le thon albacore qui compose les sushis, également à chair rouge.
- Chair dense à la couleur rouge, particulièrement intense.
- Sa chair doit bien se tenir, être moelleuse et ne montrer aucun signe de dessèchement.

LE SAVIEZ-VOUS

Le thon rouge chasse en haute mer, en banc, depuis la surface jusqu'à 100 m de profondeur où il capture des petits poissons (maquereaux, sardines, chinchards, ...) au milieu de grands bancs.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de thon rouge à l'arrivage ? Vous pouvez le remplacer par le thon blanc.

En savoir + sur les périodes de disponibilité des produits de la mer sur :

<https://www.pavillonfrance.fr/disponibilite-produits-mer>



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](https://www.pavillonfrance-pro.fr)
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://www.pavillonfrance.fr)

THON ROUGE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

D'une bonne tenue à la cuisson, il est inutile d'ajouter des matières grasses. Excellent en mi-cuit, juste chaud à cœur, il faut éviter de le cuire trop longtemps, car sa chair risque de se dessécher : il est cuit dès que la chair devient opaque.

Recommandations de consommation : cuire à cœur pendant 1 minute à 60°C ou congeler à -18°C pendant 7 jours pour une consommation crue ou peu cuite.



CUISSON



À LA POËLE
(pavé)

POIDS NET	150 g
TEMPS	2 min par face



CONSERVATION

L'idéal est de le déguster le jour de l'achat car sa chair s'abîme vite. Avant de le conserver au réfrigérateur : épongez bien sa chair et conservez-le dans un contenant hermétique dans la partie la plus froide du réfrigérateur pendant 24h.



IDÉE RECETTE

Thon rouge au balsamique vanillé

⌚ 20 min

INGRÉDIENTS :

- 600 g de longe de thon rouge
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 citron vert
- 1 gousse de vanille
- 2 cuillères à café de sucre
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 brins d'estragon
- 1 pincée de sel et de poivre



PRÉPARATION :

- Fendre la gousse de vanille, récupérer les graines et mélanger avec le vinaigre, le jus de citron, le sucre, l'huile, le sel et le poivre.
- Napper le thon, couvrir de film alimentaire et réserver au frais pendant 1 heure.
- Égoutter le thon juste avant la cuisson (conserver la marinade).
- Cuire le thon dans 3 cuillères de marinade, à feu vif, 2 minutes recto-verso. Débarrasser et déglacer avec le reste de marinade.
- Découper le thon en carrés, déposer en assiettes, napper de marinade, décorer d'estragon, de bâtonnet de vanille (facultatif) et servir.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr

THON ROUGE

Fiche d'agrée maquereau et autres poissons bleus : chinchard, thon germon et maquereau.

Espèces soumises à des tailles minimales de capture

Accédez à l'outil « **Référentiel qualité - Points de vente** » de PAVILLON FRANCE sur pavillonfrance-pro.fr

PEAU/ROBE

QUALITÉ MAXIMALE



- Couleurs vives et très brillantes
- Différence nette entre le dos et le ventre

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs vives et brillantes
- Distinction entre le dos et le ventre encore possible

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Couleurs ternies - La peau se plisse légèrement lorsqu'on courbe le poisson

OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Bombé à plat - Noir à début d'opacité



- Légèrement creux
- Voilé

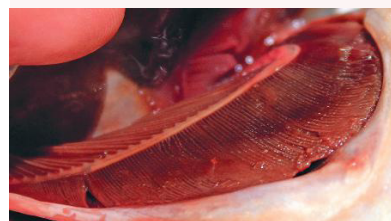
BRANCHIES



- Rouges sang vif



- Coloration moins vive - En voie de décoloration



- Décolorées - Brunissement

OPERCULES



- Argentées brillantes

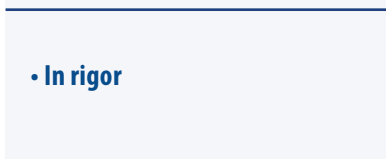


- Léger rosissement



- Rosies

RIGIDITÉ



- In rigor



- Partiellement rigide et assez ferme



- Légèrement mou



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr