

# Le thon, boîte à délice!

S'il est toujours prêt à dépanner quand on a oublié de faire les courses, il a aussi sa place de choix les autres jours. Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Delphine Brunet. Photos David Japy.



**P**ourquoi l'argot fait-il rimer "thon" et "laideron" ? C'est grande injustice en regard de la silhouette merveilleusement profilée de la bête ; quant à sa tête, ma foi, la lotte ou la rascasse sont mille fois plus repoussantes. La famille thon comprend le thon rouge, l'albacore, le patudo, le listao et... le cousin germon, la plus noble et la plus recherchée des espèces de thon mises en conserve. En matière de finesse gustative, le germon, que l'on appelle aussi thon blanc, grille la vedette à tous les autres. Sa chair fine et tendrement rosée s'apparente par son moelleux à celle du veau.

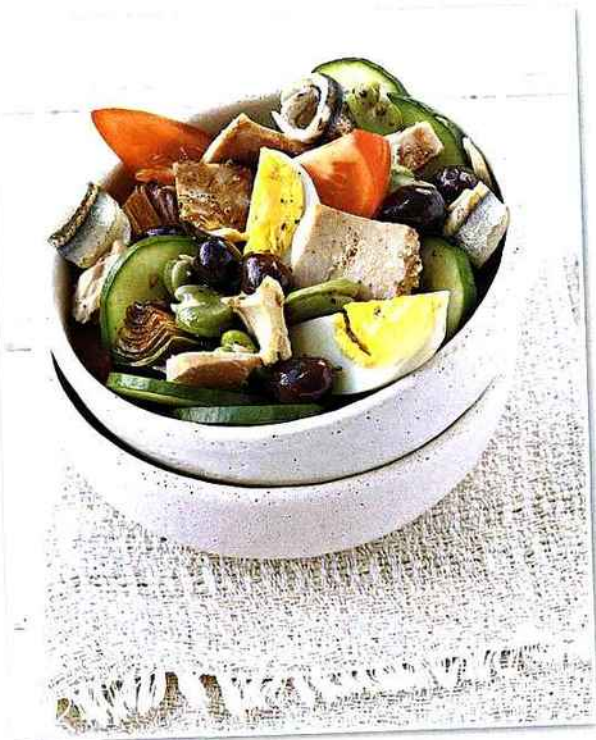
Il bénéficie – privilège suprême – d'un label rouge, associé à la marque **Connetable**. Ce thon labellisé est

exclusivement pêché au chalut pélagique dans les eaux de l'Atlantique nord-est, lors de campagnes très courtes (dix jours à peine). Contrairement à la majorité des thons du marché, ce thon blanc n'est pas congelé à bord mais simplement glacé et réfrigéré. Le poisson est débarqué à la pointe du Finistère, au port de Lorient ou du Guilvinec, puis il prend le chemin de la conserverie, à Douarnenez.

## À chacun son travail

Là, les poissons passent par ce que l'on appelle la "boucherie" ; ils sont suspendus par la queue afin que des hommes puissent, au couteau, lever les filets de part et d'autre de l'arête centrale. Ensuite, une équipe de femmes prend le relais pour retirer les arêtes, les petits fragments de peau restants ainsi que les muscles bruns. On dit qu'elles "travaillent les longues". Une fois le poisson "paré", il est découpé, mis en boîte mécaniquement, puis recouvert d'une saumure légère afin de saler le poisson. Le couvercle est fixé sur la boîte par sertissage. Pour finir, les boîtes parfaitement hermétiques sont lavées avant d'être appertisées. L'appertisation (stérilisation) permet non seulement de cuire le poisson mais aussi de garantir sa longue conservation (quatre ans).

Voilà enfin cette boîte entre vos mains. Prenez-la, regardez-la... Vous remarquez, inscrit sur l'étiquette pour une traçabilité parfaite, le nom de l'un des cinq chalutiers habilités à pêcher le thon label rouge. Qui a pêché votre thon ? L'Eurêka, le Ronsard, le Bougainville, le La Pérouse ou le Pen Kiriak III ? Ne sentez-vous pas, à cette évocation, quelques embruns vous fouetter le visage ? Ouvrez maintenant la boîte. Ces jolies petites lamelles roses, sagement alignées, vous font saliver. La chair du germon est non seulement plus pâle et plus fine que celle des autres thons, mais aussi plus moelleuse, moins sèche, parce qu'elle n'a subi aucune congélation. Mais chut ! Maintenant, on savoure... ❖



## SALADE NIÇOISE

*La vraie, sans riz !*

Préparation : 15 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 6 personnes :

■ 2 tomates ■ 1/2 concombre ■ 200 g de fèves écosées (1 kg en gousses) ■ 150 g de thon germon au naturel ■ 3 œufs durs ■ 3 artichauts violets ■ 100 g d'olives noires (niçoises) ■ 6 anchois marinés ■ Quelques feuilles de basilic (facultatif) ■ 1 gousse d'ail ■ 4 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel et poivre

- Lavez les légumes, écossez les fèves et cuisez-les 5 mn à la vapeur.
- Faites cuire les œufs 10 mn en commençant à l'eau froide.
- Égouttez le thon et les anchois.
- Enlevez les premières feuilles des artichauts et coupez tous les légumes en tranches. Ciselez le basilic. Hachez l'ail et mélangez-le à l'huile d'olive, au sel et au poivre.
- Écalez les œufs sous l'eau froide et coupez-les en 4.
- Épluchez les fèves et rafraîchissez-les.
- Présentez tous les légumes dans un plat un peu creux, ajoutez le thon émietté, les œufs, les olives et les anchois.
- Salez, poivrez, ajoutez l'ail, le basilic et l'huile d'olive.

Notre conseil vin : un alsace pinot noir.

## CAKE AU THON, POIVRON ET CITRON CONFIT

*Pour changer*

Préparation : 15 mn. Cuisson : 40 mn. Pour 6 personnes :

■ 150 g de thon germon au naturel ■ 220 g de farine avec poudre levante ■ 90 g de parmesan râpé ■ 2 yaourts brassés nature ■ 2 œufs ■ 5 c. à s. d'huile d'olive ■ 1 citron confit au sel (25 g) ■ 50 g d'olives noires dénoyautées ■ 1/2 poivron rouge ■ Sel et poivre du moulin

- Préchauffez le four à 180°C.
- Égouttez le thon et les olives.
- Dans un saladier, mélangez la farine avec l'huile, les œufs, les yaourts et le parmesan.
- Mélangez bien et ajoutez le thon émietté, les olives coupées en 2, le citron confit coupé en petits bouts et le 1/2 poivron coupé en lanières. Ne salez pas trop, le citron l'étant déjà suffisamment, poivrez.
- Mélangez à nouveau.
- Versez la préparation dans un moule à cake beurré.
- Enfourez pour 35 à 40 mn.
- Démoulez et servez avec une salade frisée.

Notre conseil vin : un béarn blanc.



### COMMENT L'UTILISER ?

Mixé et mélangé à de l'ail, de la feta, du fromage blanc et coupé d'un filet d'huile d'olive, le thon accompagne des biscuits apéritif, forme une garniture de tarte salée, un farci de poivrons, de tomates ou de champignons...  
Simplement émietté, il parsème une omelette, une pizza, une salade, des pâtes ou enrichit un cake.  
Ne jetez pas le jus de la saumure. Arrosez-en des pâtes, du riz, mêlez-le à la vinaigrette, à la sauce du moment.