Brochettes de thon à la mangue : le thon c’est vraiment bon

Dans la catégorie des poissons gras, le thon contient un grand nombre de calories. Mais il est un aliment important car il contient des acides gras et des omégas 3 dont notre organisme à besoin .Il apporte des protéines essentielles mais aussi des vitamines (A, B, D) des minéraux et des oligoéléments (fer, magnésium, phosphore, iode, calcium).

Le thon et la santé

Ce poisson posséderait des vertus médicales et notamment contre les maladies du cœur. Il aiderait à lutter contre certains cancers.

Le thon sous toutes ses formes

Il existe en blanc mais aussi en rouge . On le trouve au rayon frais et même parfois congelé. Il est un peu cher certes à l’achat mais dans le thon tout est bon, il y a peu d’arrêtes ? Ce qui fait que les enfants en consomment volontiers.

Comment cuisiner le thon ?

Le thon est un poisson facile à cuisiner car il se tient bien en cuisson et ne se défait pas. Il est plutôt consommé cuit : à la poêle, en papillotes, en cocotte, au barbecue ou à la plancha.

Découvrez cette recette sur mon nouveau blog Recettes et Calories : **brochettes de thon à la mangue au barbecue.** Une recette très facile à réaliser, qui ne demande pas beaucoup de temps de préparation et de cuisson et qui reste au final très diététique à condition de l'accommoder avec des légumes peu caloriques un sauté de champignons par exemple.

Pour découvrir la recette **cliquez ici**