

Brandade de morue

écrit par Karim



Ayant des ami(e)s Portugais(e)s, je me devais de donner un minimum d'explication sur l'origine de la brandade de morue. Je ne veux pas m'attirer les foudres des Portugais. Je ne vais pas me fâcher avec eux ... je compte sur eux pour m'apporter de la morue et de l'huile d'olive « Made in Portugal » (petit clin d'œil aux familles Pereira et Barroso).

La brandade, c'est au départ un troc entre pêcheurs bretons qui cherchaient du sel pour conserver leurs morues et les vendeurs d'or blanc. Nîmes s'est alors retrouvée au milieu de ces échanges (Moyen Âge - du V siècle au XV siècle) de morues et de sel, étant située au point de départ de la route du sel.

Quand j'étais enfant, j'ai très souvent entendu les Portugais dire qu'ils buvaient tous les matins une cuillère à soupe d'huile de foie de morue. Il paraît que cela aide à la croissance et au développement intellectuel des enfants (mais visiblement que des enfants !). Il faut croire qu'il est plus difficile de duper un adulte.

Beaucoup de personnes hésitent à faire de la morue car ils trouvent que la morue sent mauvais. Ce n'est pas faux mais ça ne dure pas bien longtemps. Il faut savoir que la morue ne sent mauvais qu'avant le dessalage. Après le premier bain, vous vous retrouvez avec un poisson précuit par le sel. Son odeur à quasiment disparue.

Vous pouvez marier la morue avec toutes sortes de plat : il paraît qu'au Portugal il existe plus de 365 recettes. A vrai dire, quasiment une pour chaque jour de l'année (là, pour le coup, ça devient un enfant légitime !).

Après ces quelques lignes d'explications, je vous livre ma version de la brandade de morue. J'ai juste apporté quelques touches personnelles.

Il faut compter environ **1h30 de préparation dont 30 minutes de temps pour infuser l'huile d'olive et 20 minutes de cuisson** pour réaliser ce plat. Si vous avez de la morue au congélateur, c'est un plat qui se prépare en moins d'une heure (je ne compte pas le dessalage).

Petite astuce, pour gagner du temps et ne pas être contraint de prévoir 48 heures à l'avance un plat à base de morue : dessaler en grande quantité, égoutter soigneusement et congeler en portions.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 faitout en inox (pour préparer la morue)
- 1 grande casserole (pour cuire les pommes de terre)
- 1 écumoire
- 1 cul de poule moyen (pour écraser la purée)
- 1 grand cul de poule (pour effiler la morue)
- 1 spatule en bois
- 1 fourchette (pour écraser la purée)
- 1 éplucheur Victorinox (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles** »)
- 1 plat à gratin en terre cuite (pour cuire la brandade)

Ingédients pour 8 personnes :

- 1,2 kg de morue (800gr net)
- 650 gr de pommes de terre (Monalisa)
- 700 gr de lait (70cl)
- 4 gousses d'ail

- 2 bouquets garnis (thym et laurier)
- 115 gr (11,5 cl) d'huile d'olive (Made in Portugal pour moi)
- 1/2 bouquet de persil
- Sel, poivre

Dessalage de la morue (48 heures à l'avance) :

Commencer par rincer **la morue** sous l'eau froide.

Dans un grand récipient, mettre une assiette creuse dans le fond, de manière à laisser tomber le sel dans le fond, puis poser les morceaux de morue et couvrir d'eau froide.

Changer l'eau toutes les **12 heures**. Le faire au minimum **3 fois**.



Préparation de la morue :

Dans un faitout, mettre **les morceaux de morue** préalablement dessalés.

Ajouter **le bouquet garni** (thym et laurier). Remplir d'eau froide légèrement au-dessus.

A feu doux, démarrer la cuisson à froid. Porter à ébullition et arrêter la cuisson dès que l'eau bout.



Egoutter **la morue** puis la transvaser dans un cul de poule.



Retirer la peau et les arrêtes (il en reste toujours quelques unes. J'ai l'impression qu'elles se cachent pour se venger !). Effiler et réserver.

Il ne faut pas hésiter à y mettre les doigts. Pour éliminer les odeurs de poisson sur les mains, laver vos mains avec du citron sans rincer.

Je laisse volontairement **des morceaux de morue**. Personnellement, je préfère avoir de vrais morceaux dans la brandade.



Préparation de la purée :

Eplucher et couper en morceaux **les pommes de terre (650gr)**.

Dans une grande casserole, verser **les pommes de terre** et **le lait (700gr)**.

A feu moyen, cuire les pommes de terre. Surveiller la cuisson, on ne cherche pas à faire un vraie purée. Personnellement, je préfère quand il reste pleins de petits morceaux de pommes de terre une fois écrasées. Il est donc préférable de stopper la cuisson juste un peu avant qu'elle ne soit entièrement cuites. En moyenne, il faut compter **20 minutes**.



Une fois cuites, les écraser avec une fourchette (pas de presse purée). Réserver.
Ne pas jeter le lait de cuisson.



Préparation de la brandade de morue :

Dans un faitout, verser **l'huile d'olive (115gr)**. A feu doux, faire chauffer l'huile d'olive avec le bouquet garni (thym et laurier) pendant **3 minutes**. Eteindre le feu, ajouter **l'ail écrasé (4 gousses)** et couvrir pendant **30 minutes**. Ne pas ajouter les gousses d'ail pendant la cuisson car il cuit et durcit.



Après **30 minutes**, retirer **le bouquet garni**. Ajouter **la morue**.

A feu doux, faire revenir **la morue** pendant **1 minute** en mélangeant.

Ajouter **la purée de pommes de terre** et mélanger avec une spatule en bois.

Ajouter **2 louches de lait de cuisson (180gr)** et mélanger.

Ajouter **le persil haché (1/2 bouquet)** et mélanger.

Ajouter **le sel** (si nécessaire) et **poivre**.



Préchauffer le four à **210°C** chaleur tournante.

Verser la préparation dans un plat en terre cuite ou à gratin.

Avec une fourchette, **quadriller la brandade** et verser **un petit peu d'huile d'olive** dans les rainures.



Enfourner pour **25 minutes**. Surveiller la cuisson. Servir tout de suite.
En règle générale, je prépare juste une salade pour accompagner le plat.

Informations utiles :

- Vous pouvez prendre la pomme de terre « Monalisa », elle est tendre avec une bonne tenue à la cuisson. Elles s'imprègnent à merveille du goût des ingrédients avec lesquels on les accompagne.
- Prenez une huile d'olive qui a du goût. De préférence, une huile Italienne. Une huile de mauvaise qualité est dotée d'un goût rance et non fruité.
- Vous pouvez préparer la morue (dessalage) à l'avance et la congeler sans problème.
- Vous pouvez préparer le plat le matin et le réchauffer le soir. Ajouter un peu de crème liquide avant d'enfourner.
- Conserver le plat au frais pendant 48 heures sans problème. Il n'en sera que meilleur. Réchauffer le plat à feu très doux en ajoutant un peu de crème liquide.
- Vous pouvez également congeler la brandade de morue. Laisser décongeler totalement puis ajouter un peu de crème liquide avant d'enfourner.
- En accompagnement, je vous suggère une salade de mesclun et roquette.
- Ecraser la purée à la fourchette, n'utiliser pas de presse purée.
- Surveillez la cuisson, l'objectif n'est pas de trop gratinée la brandade mais juste

la colorer légèrement.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...