



LA MORUE

Les "brandades"

ESTOFINADO AVEYRONNAIS

Lorsque les gabarres remontaient nos rivières , elles traînaient les stockfishs dans la rivière derrière elles Ainsi, les gabarriers les vendaient "à point" dans les "villages-ports" où ils s'arrêtaient . Il est vrai qu'à cette époque on pouvait boire l'eau de la rivière qui était propre !! De nos jours, faites-le donc tremper dans l'eau du robinet, mais bien sûr, si vous avez un bon puits ce sera le top!...

INGRÉDIENTS :

du stockfish (note 1)	oeufs, (note 2)
des pommes de terre(note 3)	oignons
persillade LVC	ail en chemise
1 bouquet garni avec laurier,	huile de noix
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC
de la crème fraîche double (épaisse),	du "fraîchet LVC"

MÉTHODE :

Prévoyez votre "estofinado" au minimum 2 jours à l'avance voir 3 ou 4 selon l'épaisseur de vos morceaux de poisson .

En Aveyron il y a beaucoup de sources dans les propriétés alors on faisait couler un filet d'eau en continu qui "enlevait le sel au fur et à mesure. Pour vous qui ne pourrez pas le faire, mettez votre stockfish à tremper sur des morceaux de bambou ou des tiges de fenouil placées au fond de la bassine de trempage : l'eau salée "tombe" au fond, elle est plus "lourde" que l'eau.

Vos morceaux de poisson posés dessus ne tremperont donc pas dans de la "saumure" mais dans de l'eau douce. Ils se dessaleront donc, et plus vite, et mieux. Bien sûr vous renouvellez l'eau le plus souvent possible . Durée du trempage ?? Dépend des stockfishs, de l'âge, de l'épaisseur ... alors courage goûtez c'est le meilleur argument

Le jour J

Préparez le bouillon de cuisson: 1 bouquet garni avec laurier,oignon, ail en chemise, éventuellement une branche de fenouil. Toujours "à froid", déposez vos morceaux de stockfish découpés en morceaux. Mettez cuire à feu très très doux pour un temps qui peut varier selon le poisson de 1 heure à 2 heures, voir plus !!

ATTENTION ÇA NE DOIT JAMAIS BOUILLIR

durée de cuisson?? Le plus simple est comme toujours de "goûter" . Il faut le surveiller car il arrive qu'il reste caoutchouteux très longtemps et qu'il se "défasse" d'un seul coup .

Laissez tiédir dans son bouillon puis "effeuillez" le et enlevez soigneusement arêtes et peaux

Lorsque vous sentez que la cuisson est assez avancée, faites bouillir les pommes de terre. Comptez une demie-heure. Avec leur peau: elles gardent plus de parfum mais il vous faut les éplucher chaudes (tradition) . Épluchées avant cuisson, vous ne vous brûlerez pas les doigts et vous les écraserez bien chaudes uniformément à la fourchette . À vous de choisir

Pendant la cuisson des pommes de terre, faites cuire les oeufs 10/12 minutes , passez sous l'eau froide et écalez-les..

T.S.V.P-->

Puis hachez-les avec plus ou moins de bonne persillade de LVC selon vos goûts + la "poudre de Perlimpimpin" et le "piquant" LVC. Vous pouvez récupérer la pulpe contenue dans les gousses d'ail en chemise cuites en serrant dans vos doigts ça sort tout seul . Ajoutez ce bon "jus" à votre mélange

Dans une cocote maintenue à feu doux pendant l'opération, mélangez le stockfisch, l' "écrasée" de PDT, tout en ajoutant votre mélange précédent au fur et à mesure afin que les éléments soient bien homogènes .

Faites chauffer l'huile de noix dans une petite casserole et dès qu'elle est assez chaude (petites bulles) versez sur votre préparation. Montez la cuisson à feu vif et touillez pendant tout le temps.

**** À la fin ajoutez plus ou moins de bonne crème fraîche au moment de servir brûlant, si possible dans des écuelles ou des assiettes creuses chaudes .

NB**** : Pour moi, je préfère ne pas mettre la crème dans le plat, je la sers dans un pichet et chacun "dose" selon ses goûts

Je vous ajoute que je mets aussi du "fraîchet LVC " légèrement tiédi sur la table : il donne un goût différent mais qui plaît plus à certains

FICHES TECHNIQUES :

Comptez environ 80 à 100 grs de stockfisch par personne . Optez pour un morceau plutôt épais (même s'il nécessite un plus long temps de trempage, voir de cuisson) car il sera plus moelleux, moins sec après cuisson

(note 1) Le stockfisch est du cabillaud séché et très peu salé par rapport à sa soeur, la morue. Certes c'est déjà trop salé pour les "sans sel". Toutefois , après un trempage très long (entre 48 et 72 heures) jusqu'à ce que votre poisson soit "assoupli": il sera moins dangereux pour les "sans sel".

(note 2) En moyenne 1 oeuf par 100 grs de stockfisch mais comme toujours selon la taille de l'oeuf et la saveur recherchée

(note 3) Optez pour des pomme de terre à chair douce, qui ne s'écrasent pas dans l'eau de cuisson mais pas des trop fermes non plus car elles ne s'écraseraient pas bien et donneraient des "grumeaux" désagréables dans votre préparation

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés et tout va bien

Pour les "sans sel" nous avons évoqué le problème ! Mais si vous avez acheté du cabillaud et que vous l'avez "fumé" selon la méthode LVC Vous n'avez plus de problème ! Vous pourrez même faire votre "estifinado" à vous le jour même . Je sais, c'est pas pareil mais ...

Pour les "sans gras" oubliez l'huile de noix et la crème mais passez au pilon 1 ou 2 noix, lesquelles vous incorporez à du fraîcheur 0% au dernier moment . Mélangez juste avant de passer à table et régaliez-vous . Car je sais c'est pas pareil mais

Pour les "sans sucre" Attention car pensez que les pommes de terre contiennent 15 à 20 % de glucides et surtout elles ont un IG de 70 ce qui n'est pas rien ! Sachez que vous pouvez les remplacer par du potiron ou des courgettes en purée (mettez 1 ou 2 oeuf battus en plus à la fin qui épaissiront le plat). Différent certes , mais c'est bon quand même .Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A