



LES BRANDADES DE MORUE

LA MORUE A LA SIMONE

La brandade, la vraie étant celle de Nîmes, il n'en demeure pas moins vrai que cette "version du cabillaud" est une version intolérable pour les "sans calories". La version de maman Simone est nettement plus "légère" et pourtant elle est fort goûteuse ! Essayez plutôt

INGRÉDIENTS:

Morue (note1)	pommes de terre(note 2)
piquant LVC	poudre de Perlimpimpin
bouquet garni avec fenouil ou d'aneth	ail "en chemise"
Persillade de LVC	un peu de corps gras (note 3)
farine (note 4)	lait (note 5)
chapelure et/ou râpé de fromage vieux	

MÉTHODE

Mettez des morceaux de bambou ou des tiges de fenouil au fond d'une bassine ou d'une grande jatte pour faire tremper le poisson . Pourquoi? parce que l'eau salée "tombe" au fond car elle est plus "lourde" que l'eau claire dans laquelle trempera la morue. Changer l'eau toutes les 8 heures pendant 36, voir 48 heures Certaines cuisinières préfèrent changer l'eau à peine tiède toutes les 2 heures pendant 12 heures . Dans un cas comme dans l'autre il s'agit de faire sortir le maximum de sel du poisson sans pour autant l'abîmer . Le plus sûr est d'en goûter un petit bout pour vérifier la teneur en sel.

Lorsque la morue est dessalée la déposer dans une casserole d'eau froide avec un bouquet garni et l'ail en chemise et la mettre à feu très doux . Tâter avec le doigt, tant que vous supporter la chaleur de l'eau vous la laissez cuire .

ATTENTION ÇA NE DOIT JAMAIS BOUILLIR

durée de cuisson?? Le plus simple est comme toujours de "goûter" . Il faut le surveiller car selon le salage, l'âge de la morue, elle peut cuire d'un coup en quelques minutes ou, ce qui est mieux, finir de cuire tandis qu'elle refroidit dans son bain !

Vous avez fait cuire vos pommes de terre à la vapeur encore légèrement fermes . Si vous ne les aviez pas épluchées il faut le faire tant qu'elle sont chaudes . Puis coupez-les en rondelles régulières

Faites un "roux blond" avec un peu de corps gras et la farine, mouillez avec un mélange à parts égales de lait et de jus de cuisson pour obtenir une belle sauce genre "béchamel" . Assaisonnez de piquant LVC et de poudre de Perlimpimpin . Ajouter la persillade .

Éventuellement ajoutez la pulpe extraite entre vos doigts en pressant les gousses d'ail "en chemise" . Selon vos goûts, sachant qu'ainsi l'ail est devenu doux et légèrement sucré .

MONTAGE :

Dans un plat à four, mettez une couche de sauce fine au fond du plat, mettez une couche régulière de rondelles de pommes de terre, puis une couche de morue . Une couche de sauce, puis une couche de PDT et une couche de morue . Finir par une couche de sauce .

T.S.V.P -->

Saupoudrez de votre chapelure aux herbes et , si vous le souhaitez vous pouvez ajouter de la poudre de fromage vieux bien sec . Un vieux chèvre bien sec, du Lison bien sec voir du Parmesan (ATTENTION TRÈS TRÈS SALE)

Mettez au four pour finir la cuisson et à la fin faites bien gratiner le dessus du plat

SERVICE : juste une salade et un dessert fruité /c’est un délicieux repas “plat unique”

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) .La morue doit être de la morue sèche de qualité : “ le prix s’oublie la qualité reste”.

(note 2) Les PDT des “bintjes”, ou des blanches qui ne s’écrasent pas trop : il ne vous faut pas de la purée mais des “rondelles” de pommes de terre

(note 3) Le corps gras est à votre choix (huile, margarine, saindoux etc..), mais le meilleur est le beurre pour cette utilisation

(note 4) Classique la farine de blé mais les “sans gluten pourront utiliser farine “sans gluten”, farine de riz, Maïzena etc ... sans problème

(note 5) Le lait bien entendu du lait entier, mais nos “sans gras” peuvent utiliser du lait écrémé.....

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” : Je subodore que vous avez compris que ce plat vous est interdit malgré la “dé-salaison”: la morue reste salée .C’est du cabillaud ... salé alors essayez la recette avec du cabillaud frais à cuire dans un bouillon **très corsé** pour donner du goût au poisson . la suite de la recette sans changement !

Pour les “sans gluten” : Aucun problème si , vous référant à la note technique 4, vous remplacez la farine de blé par une de vos farines autorisées

Pour les “sans gras” faites la sauce en délayant la farine à froid dans votre mélange (bouillon de cuisson+lait écrémé pour vous). Puis cuisez cette sauce au bain-Marie pour pouvoir l’épaissir jusqu’à bonne consistance. Pour le reste la recette est quasi faite pour vous en utilisant seulement de la chapelure pour gratiner !!:

Pour les “sans sucre” : Plus délicat car pour vous les pommes de terre et surtout la farine de la sauce posent problème . Remplacez les PDT par des courgettes mi-cuites bien égouttées sur du papier chiffon .. Pour la sauce faites un “zabayon” de LVC (voir la fiche) en utilisant le jus de cuisson + un peu de lait à cuire avec les oeufs . Le reste de la recette pas de problème en utilisant que du fromage pour gratiner Pas pareil mais vous verrez c’est quand même excellent .

Je sais c’est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A