



## LES BRANDADES DE MORUE

### LA BRANDADE DES “SANS”

La brandade, la vraie, nul ne vous dira le contraire elle est nîmoise. Regardez la recette “classique” certes mais pour vous choisissez plutôt une “brandade” pour votre cas à vous . Vous vous régalez promis avec vos convives ... mais sans danger !!

#### INGRÉDIENTS:

Morue (note1)

Ail en chemise

Bouquet garni corsé

piquant LVC

noix (au goût)

Fraîchet LVC( note 2)

Persil

basilic

poudre de Perlimpimpin

#### MÉTHODE

Posez vos morceaux de morue sur des tiges de bambou ou de fenouil afin que la saumure (“plus lourde”) que l’eau claire “tombe” au fond de votre jatte

1 / Faire tremper la morue dans de l’eau claire, changer toutes les 8 heures pendant 36 à 48 heures minimum

2 / Si vous préférez changer l’eau de la morue toutes les 2 heures avec de l’eau tiède pendant 12 à 18 heures

3 / Vous pouvez préférer la faire tremper dans du lait tiédi (il peut être à 0% de MG sans problème) et changé toutes les 2 heures pendant une journée

Dans tous les cas , l’objectif est de faire sortir le maximum de sel du poisson sans pour autant en détruire la texture. Le plus sûr est d’en goûter un petit peu 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 mettre à feu très doux . Tâter avec le doigt, tant que vous supporter la chaleur de l’eau vous la laissez cuire . A ce moment couvrez et laissez refroidir : la morue sera cuite dans la chaleur résiduelle de son bouillon

Lorsqu’elle est tiède, “effeuillez” soigneusement la morue en enlevant les arêtes et les peaux.

Dans le mortier piler d’abord les noix (si vous les aimez et voulez en mettre) puis piler l’ail et le persil .

Pressez entre vos doigts des gousses d’ail pour en extraire la pulpe . Joignez-la dans le mortier . Mettez quelques cuillères de fraîcheur . Pilez bien .

Mettez la morue et pilez bien à fond tout en ajoutant cuillère par cuillère du fraîcheur jusqu’à la consistance idéale . Assaisonnez de piquant LVC et de poudre de Perlimpimpin

Écrasez au dernier moment le basilic et mélangez bien finement l’ensemble.

Mettez dans une casserole à fond épais sur petit feu et “remontez” votre morue en température en “touillant” toujours .

NB : Prenez votre “girafe” ou le mixer si votre bras ne vous permet pas d’utiliser le pilon . Certes le mortier est mieux car il produit un produit plus homogène mais le mixer est rapide, efficace et vous évite un tennis-elbow !

Deux services possibles:

**T.S.V.P -->**

1 / Servir bien chaud avec des pâtes fraîches passées dans un mélange fouetté oeuf + crème au dernier moment ou des pommes de terre LVC en persillade au FAO

2 / Bien froid (éventuellement les restes de la veille) sur des toasts justes grillés avec des olives ou des filets d’anchois comme décor et bien sûr un mesclun parfumé avec une huile de noix, voir quelques cerneaux ....

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) .La morue doit être de la morue sèche de qualité : “ le prix s’oublie la qualité reste”.J’ai l’air de radoter mais c’est un produit où la mauvaise qualité ne pardonne pas

(note 2) Le “fraîchet” de LVC ne contient pas de sel puisque fabriqué “maison” mais, au marché vous trouverez bien un petit producteur local pour vous en fournir la semaine suivante si vous lui commandez !

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” : Même bien dessalée la morue n’est pas un produit pour “sans sel” certes mais il vous reste l’astuce de la remplacer par du cabillaud frais ! Logique la morue c’est du cabillaud... salé ! Donc vous le faites cuire dans un bouillon extrêmement corsé pour donner du goût au poisson. Attention il se “défait” très très vite dans son bouillon!!.

Vous suivrez le reste de la recette de la morue dessalée .Si vous le pouvez ,corsez un peu l’assaisonnement et quelques gouttes d’huile de noix avec les noix ne gêterons rien!

Pour les “sans gluten” : Aucun problème , aucun des ingrédients ne contient de gluten.

Pour les “sans gras” :avec votre “fraîchet 0%”, en corsant condiments et épices c’est “tout bon” !.Peu de noix (très “huileuses”), juste pour le goût

Pour les “sans sucre” : Pour une fois c’est fait pour vous ! Sauf au niveau du service où les pâtes seront remplacées par des cubes de courgettes ou de potimarron “vapeur”mais ce sera très bon. Je sais c’est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**