



## LES BRANDADES DE MORUE

### LA MORUE DE NÎMES

La brandade, la vraie, nul ne saurait en douter elle est de Nîmes. "Le Cuisinier Durand" d'un certain Charles Durand était languedocien et on peut supposer que sa recette datant de 1830 était bien une recette locale. L'avait-il "aménagé", c'est possible mais si on sait qu'en occitan "brandar" veut dire en bon français "touiller" on ne saurait douter plus longtemps de l'origine de la chose. Aussi après moult recherches on est donc bien sûr que sa morue provenait des séchoirs de Sète et que la recette remontait bien au moyen âge.

#### INGRÉDIENTS:

Morue (note1)

Ail

Lait (note 3)

des truffes?????

huile d'olive( note 2)

Persil

Bouquet garni

#### MÉTHODE

Faire tremper la morue dans de l'eau claire, changer toutes les 8 heures pendant 48 heures minimum, d'aucun préfère changer l'eau de la morue toutes les 2 heures avec de l'eau tiède pendant 12 heures, dans un cas comme dans l'autre il s'agit de faire sortir le maximum de salaison du poisson sans pour autant "l'escagasser". 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 la mettre à feu doux . Tâter avec le doigt, tant que vous supportez la chaleur de l'eau vous la laissez cuire . A à ce moment couvrez et laissez refroidir.

Lorsqu'elle est froide l'effeuillez" soigneusement en enlevant les arêtes . Si vous êtes l'heureux propriétaire d'un vrai mortier, piler l'ail le plus fin possible, ajoutez la morue et pilez en faisant couler goutte à goutte l'huile d'olive et alternativement du lait . Pillez pillez.... vous obtenez une pâte très blanche : c'est la **brandade**.

Sinon faites la même chose avec votre ail écrasée puis la morue puis l'huile puis le lait dans une casserole à feu très doux avec une spatule de bois et "touiller" pendant toute la durée de l'opération.. Prenez votre "girafe" si votre bras ne vous permet pas d'utiliser la spatule !!

Bien sûr des "rabasses", des "truffes" ce serait parfait mais de nos jours vous vous contenterez vraisemblablement de la brandade basique. Sinon, trichez : de la poudre de "trompettes des Maures" séchées et vous verrez c'est génial !

SERVICE : avec quelques croûtons (aillés , bien sûr plus ou moins à votre goût, mais c'est si bon ... pour la circulation !) ... et quelques pommes vapeur ... ou des pommes de terre sous la cendre c'est encore meilleur !

#### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) .La morue doit être de la morue sèche de qualité : " le prix s'oublie la qualité reste".

(note 2) Huile d'olive 1ère pression à froid impératif et si vous avez la chance d'être dans le midi allez donc au marché chercher celle d'un petit producteur local.

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

(note 3) 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 ai interdit malgré la “dé-salaison” . Mais toutefois, testez avec du cabillaud frais car la morue c’est du cabillaud ... salé .

Donc vous le faites cuire dans un bouillon extrêmement corsé pour donner du goût au poisson . Votre cabillaud est alors travaillé comme la morue déssalée .

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

Pour les “sans sucre” : Pour une fois c’est fait pour vous sauf au niveau du service où les pommes de terre posent un problème . Utilisez-donc des mini-courgettes vous verrez c’est délicieux.

Pour les “sans gras” :Malheureusement une brandade sans huile d’olive ça marche pas. Avec du lait écrémé cela aurait peu de goût alors je vous propose une version LVC . Préparez des pommes de terre cuites à l’eau, écrasez pommes de terre et poisson avec un peu “fraîchet 0%”, ajoutez ail et persil en bonne quantité . Prenez des petits caquelons de terre cuite (ou en pyrex), mettez une couche de votre mélange plus ou moins liquide au goût, ajoutez un rien de chapelure et faites dorer au four.

Je sais c’est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

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