



## LA MORUE

### Les "brandades"

#### ESTOFET ou ESTOFET DE HARICOTS LANDAIS

L'estoffet, un plat complet (dame oui!) qui ne vous demandera que de la patience mais c'est un tel régal que vous ne regretterez pas votre peine. Un de ces régals d'hiver qui fait oublier le mauvais temps tant il fait bon se régaler autour de ce vieux plat avec la famille ou les amis . Il se prête à mille fantaisies et de plus il se réchauffe très bien .

Vous pouvez même sortir votre cassolette du congélateur, la mettre à décongeler puis remonter en température à four doux et le laisser des heures vous attendre ... Ça marche !

#### INGRÉDIENTS:

Morue (note1)\*\*\*\*\*

haricots(note 3 )

huile d'olive( note 2)

bouquet de persil

fort bouquet garni

"boulhon de légumes" LVC

stockfisch (note1)\*\*\*\*\*

oignons (si possible roses)

ou graisse d'oie(note 2)

+ Persil haché au dernier moment

ail "en chemise"

poudre Perlimpimpin + "piquant" LVC

lardons fumés, voir filets d'anchois fumés si on aime( note 4)

**NB :\*\*\*\*\*** Il existe une version du nord des Landes qui utilise du stockfisch avec la morue mais aussi une version avec le seul stockfisch à la place de la morue

#### MÉTHODE

**NB :\*\*\*\*\*** rappel de la CUISSON DU STOCKFISCH

Le stockfisch, la morue séchée fumée et en principe beaucoup moins salée que la morue, mais elle nécessite un beaucoup plus long trempage . Utilisée depuis que les gabarres remontaient la Garonne , on dit que les gabarriers traînaient les stockfischs depuis Bordeaux dans le courant derrière eux pour pouvoir en manger en arrivant !!! Donc, coupez-le en portions et prévoyez de le faire tremper 4 à 5 jours dans l'eau courante, voir une semaine . Le mieux testez comme d'habitude .

Lorsque qu'il est dessalé, le déposer dans une casserole d'eau froide avec des gousses d'ail "en chemise" et un bouquet de persil, le tout bien attaché pour pouvoir les enlever en fin de cuisson . Mettre à chauffer à feu doux . Tâter avec le doigt, tant que vous supporter la chaleur de l'eau vous le laissez monter doucement en température . A à ce moment là, maintenez le à couvert et à petit; petit feu jusqu'à ce que vous sentiez une différence de consistance . Laissez tiédir dans son bouillon .

#### CUISSON DE LA MORUE

Faire tremper les morceaux de morue dans de l'eau claire, changer toutes les 6/8 heures pendant 48 heures minimum ; D'aucuns préfèrent changer l'eau de la morue toutes les 2 heures avec de l'eau tiède pendant 12 heures, puis froide. Chaque fois il s'agit de faire sortir le maximum de sel du poisson sans pour autant le mal-traiter. 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 fort bouquet garni, des gousses d'ail "en chemise" et la mettre à feu doux .

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

Tâter avec le doigt, tant que vous supportez la chaleur de l'eau vous la laissez cuire . A ce moment là , elle doit commencer à se "détendre" . Couvrez et laissez refroidir dans son bouillon .

## CUISSON DES HARICOTS

Si vous utilisez des haricots en grains frais écosés il est inutile de les faire tremper .

Pour des haricots secs , au contraire, il y a lieu de les mettre tremper à l'eau froide au moins six heures

Pour les haricots frais : Faire revenir un gros oignon coupé en morceaux très fins, avec selon votre choix , vos petits lardons ou vos sifflets de harengs saurs , dans l'huile d'olive ou la graisse d'oie(note 2) . Quand tout est bien "revenu" et roux , ajoutez les haricots et couvrir de "bouillon de légumes" LVC bien bouillant (ou d'eau bouillante à défaut), juste à couvert . Mettez à cuire à petits bouillon et surveillez car certains haricots frais cuisent très vite

Pour les haricots secs , faites revenir le gros oignon coupé en petits morceaux ainsi que lardons ou harengs, selon votre choix, dans l'huile d'olive ou la graisse d'oie(note 2). Quand tout est bien "revenu" et roux , égouttez les haricots de leur eau de trempage, ajoutez les et couvrir de "bouillon de légumes" LVC bien froid (ou d'eau à défaut), le tout bien à couvert . Mettez à cuire feu vif . A ébullition, baissez le feu et surveillez la cuisson .

Si vraiment ils sont récalcitrants, en fin de cuisson, ajoutez une plus ou moins grosse pincée de bicarbonate de soude . ATTENTION ça bouillonne fort et ça a tendance à déborder ! Touillez bien pour tout bien répartir

**DANS TOUS LES CAS : N'assaisonnez (poudre Perlimpimpin + "piquant" LVC, voir sel) qu'en fin de cuisson, surtout le sel si vous en mettez éventuellement car il durcirait vos haricots en début de cuisson**

NB :Dans les 2 cas : 2 écoles avec ou sans bouquet garni, à retirer dans tous les cas avant de finir la cuisson mais garder les gousses d'ail

## MONTAGE DU PLAT

Les haricots sont cuits (vous pouvez les aimer "fermes" ou comme moi "fondants" c'est une question de goûts. Enlevez le bouquet garni si vous en avez mis un .

Le stockfisch une fois cuit, égouttez les morceaux et tenez-les au chaud . Gardez le bouillon de cuisson et les aulx

Lorsque la morue est prête , Gardez le bouillon de cuisson et les gousses d'ail. Là plusieurs "écoles" :

### version un :

Pressez les aulx cuits : la pulpe va gicler (comme du dentifrice d'un tube) et il ne vous restera entre vos doigts que la peau de la gousse . Ajoutez le persil haché partout . Effeuillez la morue soigneusement en enlevant les arêtes . Répartir la morue dans les haricots équitablement .Ajoutez un peu de bouillon de cuisson si nécessaire "à couvert". L'évaporation du bouillon au four risquerait de ne pas laisser assez de "jus". Vous pouvez utiliser le jus de cuisson de la morue . "Lisser" le dessus du plat, saupoudrez de chapelure aux herbes et gratinez doucement au four

NB : vous pouvez gratiner par portions individuelles dans des petits plats de grès pour chaque convive

### version 2

Même technique qu'avec la morue avec le stockfisch . N'utilisez pas de hareng saur pour la cuisson des haricots , que des petits lardons non fumés éventuellement . Pour ajouter du bouillon utiliser le jus de cuisson du poisson .

### version 3

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

Extraire la pulpe des gousses d'ail entre vos doigts comme dessus et ajouter le persil dans les haricots  
Égoutter la morue et laisser la en morceaux que vous répartissez dans les haricots .  
Répartissez les morceaux de stockfisch et de morue dans les haricots harmonieusement (pensez qu'il faudra lors de service que chacun reçoive un peu de chaque poisson) . Rajoutez si nécessaire un peu d'un des bouillons de cuissons , avec une plus forte proportion de bouillon du stockfisch mais voir des deux selon vos goûts, le tout "à couvert" .(Voir au dessus ) . Saupoudrez de chapelure aux herbes et gratinez doucement au four

NB : Avant de mettre gratiner vous pouvez selon le cas verser un filet d'huile ou mettre deux ou trois petits copeaux de graisse d'oie pour une croûte encore plus appétissante ... mais plus calorique aussi !

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) .La morue doit être de la morue sèche de qualité : " le prix s'oublie la qualité reste". De même si vous utilisez du stockfisch . Ceci, c'est vrai devient un plat de "riche" mais vous savez bien que "quand on aime on ne compte pas"

(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.

De même utilisez de la graisse de confit local si vous choisissez la version graisse d'oie ou de canard .

(note 3) Si vous le pouvez, utilisez des haricots tarbais dont le fondant est particulièrement adapté à ce plat . Mais vous aurez de bons résultats avec des lingots du Lauragais .

Quant aux haricots mi-secs, si vous en avez au jardin (voir au congélateur) pas de problème ce sera parfait Sinon, en saison, vous risquez de trouver des coco de Paimpol qui se cuisineront le jour même avec bonheur

(note 4) lardons fumés dit "allumettes" et filets de harengs saurs en "sifflets" pour les "avec sel .

Avec la graisse de canard, pour les "sans sel" ils peuvent utiliser des lardons fumés "sans sel" de LVC, Pour les "sans sel" voir la note diététique

(note 5) Dans certaines "oustau" on choisit les lardons fumés ou non mais coupés très fins sur le "picafars", mais certaines cuisinières lui préfèrent du filet de hareng saur fumé, coupé en petits "sifflets"(petites "bandes" en biais avec la peau) . Mais vous pouvez aussi utiliser les deux sans problème

### NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les "sans sucre" : Vous avez compris que les haricots, c'est pas gagné !! Toutefois nous ne sommes qu'avec un I.G de 40 et une teneur en glucides de 13 grs:100 grs (100 grs ça fait pas beaucoup!) donc faites, bien vos calculs et si vous êtes raisonnable sur la quantité ça devrait passer

Pour les "sans gras" .Oubliez huile d'olives, graisse d'oie et lardons . Vous pouvez griller les oignons et le hareng saur sec "sans gras". La morue et le stockfisch ne sont pas gras . Ce sera un peu moins "moelleux" mais tout à fait bon quand même!

Pour les "sans sel" : Je subodore que vous avez compris que ce plat vous ai interdit malgré la "dé-salaison". Avec l'huile d'olives, essayez de dessaler vos morceaux de harengs déjà découpés en "sifflets"dans du lait tiède un bon moment avant utilisation

Pour les lardons que des "fumés" SS de LVC .Mais toutefois,

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

**testez avec du cabillaud frais** car la morue c'est du cabillaud ... salé .

Donc vous le faites cuire le poisson dans un bouillon **extrêmement corsé** pour donner du goût au poisson . ATTENTION ça va très vite ! Votre cabillaud est alors travaillé comme la morue dessalée .  
Le reste de la recette sans changement .

Et c'est pas mal du tout vous verrez . Je sais c'est pas pareil mais

Et puis vous connaissez ma formule :

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