



# IDEES RECETTES MORUE SALEE

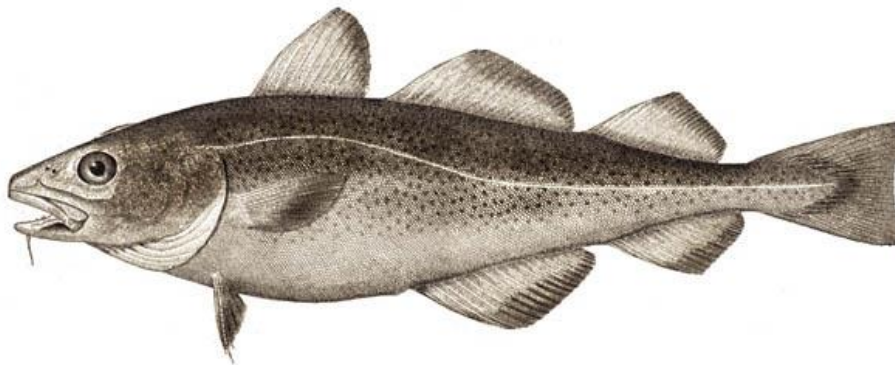


## Dessalage de la morue

Rincer les morceaux de morue afin d'enlever le sel. Mettre à dessaler dans de l'eau froide (peau sur le dessus afin de laisser sortir le sel). Changer régulièrement l'eau (2 à 3 fois minimum) et conserver dans un lieu frais, si vous n'en avait pas la possibilité vous pouvez rajouter des glaçons afin de maintenir la fermeté du poisson.

## Temps de dessalage conseillé 48h

Une fois dessalé (n'hésitez pas à goûter le produit pour voir si le dessalage vous convient), le produit est prêt à être cuisiner à votre gout. Attention ne jamais faire bouillir la morue, il faut juste la pocher (mise en eau froide, éteindre le feu à la 1ère ébullition).



## Idées recettes

<b>Accras de morue</b>	<b>page 2</b>
<b>Brandade de morue</b>	<b>page 3</b>
<b>Morue à la créole</b>	<b>page 4</b>
<b>Morue à la lyonnaise</b>	<b>page 5</b>
<b>Rougail de morue</b>	<b>page 6</b>
<b>Salade de morue à l'huile de noix</b>	<b>page 7</b>

# Accras de morue

Temps de préparation : 20min

Temps de cuisson : 30min

## Ingrédients pour 8 personnes

- 400 g de filets de morue salée
- 4 feuilles de laurier
- 4 oignons ou 6 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 250 g de farine
- 4 œufs
- 15 cl de lait
- 1 sachet de levure de boulangerie
- 1 cuillère à café de tabasco ou 1 cuillère à café de piment de Cayenne moulu
- 4 citrons (verts ou jaunes)

## Préparation

### La veille

Faire dessaler la morue dans de l'eau froide en changeant l'eau deux à trois fois

### Jour J

Déposer les filets de morue dans une casserole avec quatre feuilles de laurier. Recouvrir d'eau froide non salée et porter à ébullition. Dès le premier bouillon, arrêter le feu et laisser pocher 8 à 10 minutes selon l'épaisseur des filets. Égoutter immédiatement.

Pendant la cuisson de la morue, éplucher et hacher l'ail et les oignons. Hacher finement le persil. Chauffer légèrement le lait, y ajouter la levure et bien mélanger.

Dans un grand saladier, mélanger la farine et les œufs. Ajouter le mélange lait/levure, l'ail, les oignons, le persil et le piment (les doses indiquées sont relativement légères).

Laisser reposer 1 heure à température ambiante.

Ajouter la morue émietée et soigneusement débarrassée des arêtes. Bien mélanger, pour obtenir une texture plus fine.

Chauffer l'huile de friture et y plonger la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe. On peut utiliser une cuillère à café si l'on souhaite des acras de petite taille (pour l'apéritif par exemple). Ne pas en mettre trop à la fois pour éviter qu'ils ne se collent entre eux. Les retourner pour les dorer de chaque côté (au total environ 5 minutes par fournée).

# Brandade de morue

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de miettes de morue salée
- 20 cl de lait
- 20 cl d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- 1 pomme de terre
- Sel, poivre

## Préparation

### La veille

Faire dessaler la morue dans de l'eau froide en changeant l'eau deux à trois fois

### Jour J

Pocher la morue dans une eau portée à ébullition. Laisser frémir 5 minutes puis égoutter et émietter la chair.

Mettre les pommes de terre à cuire 15 à 20 minutes dans l'eau bouillante.

Écraser la morue en lui incorporant progressivement et alternativement l'huile et le lait tiédi jusqu'à obtention d'une masse blanche et crémeuse.

Incorporer alors le jus de citron, l'ail, la pomme de terre réduite en purée.

Préchauffer le grill du four.

Disposer la préparation dans un plat à four huilé puis enfourner pour 15 minutes de cuisson jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

# Morue à la créole

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

## Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de filets de morue salée
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 4 cl à soupe d'huile d'arachide
- 1 pointe de piment de Cayenne
- Sel et poivre

## Préparation

### La veille

Faire dessaler la morue dans de l'eau froide en changeant l'eau deux à trois fois

### Jour J

Après dessalage pocher 10 minutes les filets de morue, dans une eau portée à ébullition.

Préparer la sauce : émincer les oignons, les faire revenir dans une poêle avec les gousses d'ail. Ajouter les tomates, le piment, sel et poivre. Laisser cuire jusqu'à évaporation du jus des tomates, mélanger la morue à la sauce.

Accompagner de légumes, riz ou haricots rouges.

# Morue à la lyonnaise

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de miettes de morue salées
- 800 gr de pommes de terre
- 4 oignons
- 12 oignons nouveaux
- Un bouquet de ciboulette
- Persil plat
- 14 tomates cerise
- Beurre
- 2 cuillère à soupe d'huile
- 10 cl de vin blanc
- Vinaigre de vin vieux
- Poivre

## La veille

Faire dessaler la morue dans de l'eau froide en changeant l'eau deux à trois fois.

## Jour J

Faire cuire la morue dans une casserole à feu moyen, départ à l'eau froide, ajouter le vin blanc et amener à ébullition douce.

Une fois cuite effeuiller la morue et la réserver dans un bol.

Dans l'eau de cuisson de la morue, faire cuire les pommes de terre en robes des champs, 15 minutes environ.

Éplucher les oignons et les émincer, les faire revenir à feu moyen avec une c. à soupe d'huile et une noix de beurre.

Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles, les faire dorer à feu doux avec 50 gr de beurre et un peu de poivre. Ajouter la morue et les oignons, mélanger.

Déglacer la poêle avec 10 cl de vinaigre et une petite louche de l'eau de cuisson de la morue. Ajouter la ciboulette ciselée.

# Rougail de morue

Temps de préparation : 20min

Temps de cuisson : 20min

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de miettes de morue salée
- 4 beaux oignons
- 4 tomates
- 40 g de gingembre frais
- Une douzaine de piments oiseaux verts
- Un peu d'huile d'olive

## Préparation

### La veille

Faire dessaler la morue dans de l'eau froide en changeant l'eau deux à trois fois.

### Jour J

Après dessalage, la pocher 5 à 10 minutes. Egoutter la morue tout en conservant son jus. L'émietter en ôtant soigneusement les arêtes.

Peler et couper le gingembre en brunoise (haché très menu au couteau). Couper les oignons et les tomates en petits dés.

Faire revenir dans une sauteuse ou un wok, les oignons et le gingembre, en remuant fréquemment sans laisser colorer, pendant 5 minutes, ajouter les dés de tomates et les piments. Ajouter la morue au reste de la préparation avec 20 cl de son eau de cuisson et chauffer quelques instants.

Retirer les piments et les présenter à part pour les amateurs. Servir bien chaud accompagné d'un riz basmati.

# Salade de morue à l'huile de noix

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

## Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de miettes de morue salée
- 500g de pommes de terre
- Huile de noix
- Vinaigrette de vin blanc
- 2 cornichons
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 œufs durs
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 1 oignon frais
- Sel, poivre

## Préparation

### La veille

Faire dessaler la morue dans de l'eau froide en changeant l'eau deux à trois fois

### Jour J

Faire cuire les pommes de terre dans leur peau à la vapeur, couper les œufs durs en rondelles.

Préparer la vinaigrette en mélangeant 5 cuillérées à soupe d'huile de noix, 2 cuillérées de vinaigre, poivre, cornichons émincés, oignon et ciboulette hachés, très peu de sel.

Peler, couper les pommes de terre en rondelles, arrosez-les encore chaudes d'une cuillérée de vin blanc. Ajouter ensuite la morue émiettée et l'assaisonnement, mélanger et décorer avec les œufs.

Servir tiède de préférence.