**BRANDADE DE MORUE**

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de trempage : 12H00

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

**Ingrédients pour 6 personnes**

1 Kg de Morue salée (Voir conseil)

2 Feuilles de Laurier

1 Branche de Thym frais

30 Cl de Lait entier

25 Cl d’Huile d’Olive + 2 Cuillères à soupe

4 Cuillères à soupe de Flocon de purée de Pommes de terre

12 Olives noires de Nice

6 Tranches de Pain de Campagne

1 Gousse d’Ail

Poivre blanc du moulin.

**Matériel :**

1 Cocotte ou une casserole antiadhésive

**Préparation :**

La veille placez les morceaux de morue dans un plat creux et laissez dessaler pendant environ 12 Heures en changeant l’eau 2 ou 3 Fois. (Voir conseil)

Le jour même, portez à ébullition une grande casserole d’eau avec le thym et le laurier.

Quand l’ébullition reprend comptez 8 à 10 minutes de cuisson. (Voir conseil)

Égouttez la morue puis à l’aide d’une fourchette effeuillez-la finement.

Dans une casserole antiadhésive, chauffez 10 cl d’huile d’olive sur feu très doux et ajoutez la morue.

Travaillez énergiquement le mélange à l’aide d’une cuillère en bois, jusqu’à l’obtention d’une pâte fine.

Faites tiédir le lait avec les 15 cl d’huile d’olive restants et incorporez petit à petit ce mélange à la morue sans cesser de tourner.

Ajoutez les flocons de pommes de terre et mélangez, vous devez obtenir une pâte homogène.

Goutez et salez si nécessaire, poivrez.

Faites dorés les tranches de pain de mie coupées en croutons dans l’huile d’olive, frottez- les à l’ail.

Disposez la brandade dans des plats individuels ou un grand plat de service.

Garnissez d’olives noires et de croutons à l’ail.

Servez chaud.

**Conseil :**

Pour ma recette j’emplois de la morue salée sous vide, il y a moins de déchets que dans la morue salée vendue entière.

En fonction des marques tenez compte des temps de dessalage et de cuisson, elles varient souvent.

Je me suis basée pour cette recette sur une morue salée venant de Bretagne.

N’hésitez pas à bien mélanger comme pour une mayonnaise la morue effeuillée afin d’obtenir une purée.

Pour réaliser une brandade Marseillaise incorporez une gousse d’ail écrasée en même temps que le lait.

**Côté forme :**

**La morue salée** est la morue la plus courante en France. Elle est salée à bord, puis rincée et brossée au port, avant d’être resalée.

La morue est un poisson particulièrement **maigre** : elle apporte 120 Kcal pour 100 g de poisson.

Elle possède d’autre part d’excellentes **qualités nutritives**. En consommer régulièrement peut donc avoir des **effets bénéfiques pour la santé**.

La morue contient notamment des acides gras de la famille des **oméga-3**. Ces derniers sont réputés favoriser une **bonne santé cardio-vasculaire**. Elle est également, comme tous les poissons, une très bonne source de **protéines**. Celles-ci sont nécessaires pour la **santé des tissus, comme la peau, les muscles et les os.**

D’autre part, elle constitue une très bonne source de **sélénium**, un minéral prévenant la formation des radicaux libres dans l’organisme.

Même dessalée, la morue est riche en **sodium** (sel). Il est donc préférable de ne pas la pas consommer avec d’autres aliments très salés, comme le fromage.

|  |
| --- |
|  |