

BRANDADE DE MORUE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Morue fraîche (ou surgelée) 500g
- 3 grosses pommes de terre ≈ 500g pesées avec peau
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 oignon rouge ≈ 100g
- Crème fraîche entière épaisse 100mL
- Herbes aromatiques (persil, coriandre)
- Chapelure 2 càs + poivre
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 càs

Astuces :

- Réaliser une purée avec des légumes (brocolis, carottes).
- Remplacer la morue par un autre poisson (cabillaud, lotte, saumon, truite).
- Par simplicité, opter pour de la morue fraîche ou surgelée sans peau.

Préparation : 15 minutes (+ dessalage 24h avant)
Cuisson : 35 minutes | Pour 4 personnes

1. Si vous utilisez de la morue fraîche en barquette conservée dans du gros sel, il faut la **dessaler**. **24h avant de la cuisiner, rincer** les filets de morue et les laisser **tremper** dans un récipient rempli d'eau. Autant que possible, jeter l'eau du récipient, rincer les filets de morue et **répéter l'opération** pour enlever un maximum de sel. Toujours conserver le poisson au frais.
2. **Éplucher** les pommes de terre et les couper en **morceaux**. Les faire **cuire** à l'eau ou à la vapeur, les **égoutter** et les réserver dans un saladier.
3. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
4. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
5. **Enlever la peau** des filets de morue (à la main ou à l'aide d'un couteau) et découper les filets en **tout petits morceaux**.
6. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : **verser** l'huile et faire revenir l'ail et les oignons environ **10 minutes** jusqu'ils soient fondants.
7. **Ajouter** la morue et mélanger environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
8. Dans le **saladier** avec les pommes de terre : les **écraser** à l'aide d'un écrase-purée. **Ajouter** la crème fraîche et mélanger. **Ajouter** le mélange ail/oignon/morue, les herbes ciselées et le poivre et mélanger le tout.
9. **Verser** la préparation dans un plat à rebords (bien tasser), **parsemer** de chapelure sur toute la surface et enfourner à **200°C ≈ 15 minutes** (le dessus doit dorer).

Recette en vidéo

