



Poissons

Brandade de morue



24h40 30 min 10 min 24h 264

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la brandade

400 g **Morue**
2 **Gousse(s) d'ail**
80 ml **Huile d'olive**
120 ml **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la morue

- 1 Rincer la morue à l'eau fraîche.
- 2 La faire dessaler dans un saladier rempli d'eau au réfrigérateur pendant 24 heures (pour la morue demi-séchée), 48 heures (pour la morue très séchée).
- 3 Renouveler l'eau plusieurs fois.

Étape 2

Cuisson de la morue

- 1 Remplir une casserole d'eau froide. Ajouter la morue dessalée et cuire à feu doux.
- 2 Compter 8 à 10 minutes de cuisson dès la reprise de l'ébullition. Ecumer régulièrement.
- 3 Egoutter la morue.
- 4 Lever la peau et les arêtes.

Étape 3

Préparation de la brandade

- 1 Eplucher l'ail et retirer le germe.
- 2 Le mixer avec la morue cuite.

- 3 Mettre le lait dans une casserole et l'huile d'olive dans une autre. Faire chauffer doucement.
- 4 Verser un peu d'huile chaude dans une grande casserole, ajouter la morue mixée et tourner régulièrement avec une cuillère en bois.
- 5 Incorporer un peu de lait chaud et continuer de mélanger.
- 6 Attendre que la préparation de morue ait "bu" l'huile ou le lait avant d'en remettre.
- 7 Procéder de la même façon en alternant l'huile chaude et le lait chaud, jusqu'à épuisement des ingrédients. On obtient une purée très blanche.
- 8 Goûter, saler et poivrer. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser dans un plat à gratin et passer au grill quelques minutes ou servir sur des tartines grillées.