

# La Recette de Alain Paton

## Morue à la ménagère



*J'ai le souvenir d'un très bon repas constitué d'une morue grillé au barbecue, chez un ami d'origine Portugaise. Le climat n'étant pas au repas champêtre, je vous détourne sur un plat plus traditionnel grâce à ce magnifique poisson. Plein de souvenirs de la cantine de mon enfance me reviennent, car la*

*morue était alors souvent présente dans nos assiettes. La morue se vend sous des présentations différentes. Elle peut être ouverte entière, salée, séchée, en filet, avec ou sans peau. Quelque soit sa présentation initiale, il faut des morceaux les plus épais possible.*

### Ingrédients :

- 120 grammes de filet net ou 250 grammes de morue entière par personne.
- 200 grammes, par personne de pommes de terre qui tiennent bien à la cuisson.
- 150 grammes de fromage râpé.
- Une noix de matière grasse.

### Pour la sauce blanche :

- 40 grammes de farine blanche
- 50 grammes de beurre
- 40cl de lait environ
- Un gros oignon
- Sel, poivre, muscade, une pointe de piment d'Espelette.

### Préparation :

La veille voire l'avant-veille, tronçonner la morue pour la faire dessaler au minimum 24h00 à 36h00 avant sa consommation. Il est impératif de la dessaler entièrement, elle n'en sera que meilleure. Pour cela, prendre une marmite la plus profonde possible et placer votre morue dans une passoire le plus en hauteur, dans le récipient, pour utiliser ainsi tout le volume d'eau. Vous pouvez placer un bol au fond de votre marmite, la passoire sera ainsi positionnée en hauteur. La morue doit être posée la peau sur le dessus, la chair vers le bas pour favoriser le dessalage. La morue doit baigner dans l'eau froide, et il faut changer l'eau de votre récipient autant que nécessaire, soit 4 à 5 fois c'est une moyenne.

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur 10 minutes environ, les éplucher puis les trancher en rondelles.

Ensuite, cuire dans une casserole remplie d'eau froide non salée votre morue sans atteindre l'ébullition. Dès les premiers frémissements couper la source de chaleur et laisser votre morue dix minute environ dans l'eau chaude, elle continue de cuire et son traitement dans le sel l'a précuite.

Pour la sauce blanche :

Faire revenir votre oignon haché très fin sans le dorer, faire un roux avec le beurre fondu, et votre farine, ajouter le lait en remuant constamment. Ajouter une pointe de sel, de poivre, de noix de muscade, et de piment d'Espelette.

Cuire 10 minutes environ. Tenir épaisse votre sauce durant la cuisson, puis la détendre avec du jus de cuisson de votre morue.

Dans un plat à gratin, légèrement beurré, déposer une rangée de rondelles de pommes de terre, puis la morue que vous effeuillez en supprimant éventuellement la peau et les arêtes.

Recouvrir d'une seconde couche de pommes de terre et napper le tout de sauce blanche.

Pour finir déposer du fromage râpé et porter au gril, cinq minutes selon la puissance de votre four, pour bien faire dorer votre plat.

Un blanc sec sera le bienvenu pour accompagner votre recette.

**Bon appétit.**