Morue dessalée – aux 3 légumes, vs Paulux

Morue pochée 10 min, puis ail & huile d'olive

Morue, légumes & chapelure – 20 min TH 7

Ingrédients – Convives: 2 – Prépa.: 20 mn – Cuissons: lég. 30 mn, morue 15 mn, four 20 mn

300g de morue

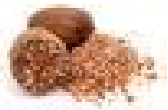
1 courgette

5 tomates pelées

1 PDT moyenne

1 oignon

2 gousses d'ail



1 pincée muscade

1 pincée basilic

3 tours de poivre

5 càs huile olive

Préparation

1. La veille : Dessalez la morue dans de l'eau froide, et cuisez la PDT en robe des champs.
2. Le lendemain : Rincer la morue et la mettre dans une casserole. Couvrez-la d'eau froide. Lorsque l'eau a frémie 5 min, sortez la casserole du feu et laissez pocher la morue 10 min.
3. Une fois froide, émiettez la morue pour vérifier qu'il n'y a pas d'arêtes.
4. Rajoutez 1 ail ciselé et 5 càs d'huile d'olive. Bien écraser avec une fourchette. Réservez.
5. Pelez la PDT et coupez-la en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur environ, réservez.
6. Lavez la courgette, pelez une ligne sur deux, la couper en deux dans le sens de la longueur, puis débitez-la en tranches de 1 cm d'épaisseur. Réservez.
7. Pelez l'oignon et l'émincer, épluchez et hachez l'ail.
8. Mettez une moitié d'ail dans une tasse, couvrez d'huile d'olive et réservez pour la fin.
9. Ouvrir la boite de tomates pelées (5 environ) coupez-les grossièrement, réservez le jus.
10. Dans une sauteuse, faites fondre l'oignon à couvert sans qu'il prenne de couleur.
11. Ajoutez les courgettes, un ail haché, couvrez de nouveau. Cuire les courgettes croquantes.
12. Lorsqu'elles sont à point, ajoutez les tomates, laissez à nouveau cuire quelques minutes sur feu vif mais à découvert cette fois. Remuez pour que cela n'attache pas.
13. Ajoutez la PDT, mouillez du jus des tomates. Laissez cuire q.q. minutes.
14. Poivrez selon votre goût, ajoutez basilic, muscade et le contenu de la tasse d'ail, remuez.
15. Versez dans un plat à gratin, rajoutez la morue, remuez. Option : Couvrir de chapelure.
16. Mettre au four TH 7 – 210°C pour 20 min. Surveillez la couleur du gratin. Servez chaud.

*** 10 août 2020 ***