

## ***La morue : du patrimoine historique à la gastronomie***

### ***BACALHAU : meu amigo fiel***



Au Portugal la morue s'invite à table. C'est un poisson qui fait partie de la gastronomie portugaise et tout au long de l'année on le cuisine sous les formes les plus variées mais le 24 décembre au soir elle devient pour les Portugais la reine de la fête.

La morue, ou le cabillaud sont des poissons d'eau froide, qui sont aujourd'hui sur la carte de nombreux restaurants, notamment au Portugal. En effet, aux côtés du vin de Porto et des Pastéis de Nata, la morue (« bacalhau » en portugais) est un pilier incontournable de la gastronomie et de la culture portugaises.

Mais la morue est beaucoup plus qu'un simple plat bien connu de la cuisine portugaise. Son histoire est une vraie épopée, racontée par des milliers d'hommes à travers le temps, qui ont fait face à la haute mer.

### ***Une histoire qui marque le temps***

Les Portugais sont les premiers à avoir introduit la morue dans leur alimentation. À l'époque des grandes Découvertes, où le besoin de produits nutritifs non périssables, capables de supporter de longs voyages étaient indispensables, la morue s'est avérée être un cadeau de la mer.

Dès la formation du Portugal en 1303 sous le règne de Dom Pedro Ier, Afonso Martins, le représentant des pêcheurs de Bairrada, passa un accord avec le roi d'Angleterre pour pêcher la morue sur les côtes britanniques.

Les portugais vont ensuite élargir leurs objectifs à travers lesquels ils vont développer des techniques de navigation qui leur permettront de traverser les océans. C'est ainsi que dès le début du XVème siècle, ils découvraient les territoires de Terre Neuve et de la Nouvelle Écosse, où ils furent les premiers à pêcher la morue.

En 1446, celle qu'on appelait la route de Terra Nova dos Bacalhaus (Terre Neuve des morues) était dominée par les Portugais, et en 1504 on y trouvait déjà des colonies de pêcheurs. En 1508 la morue correspondait à 10% des poissons commercialisés au Portugal.

Après plusieurs siècles de pêche, les bancs de morues ont été sur le point de disparaître en Terre Neuve. En effet, dans les années 1990 la pêche des flottes américaines, canadiennes et espagnoles ont contribué aux côtés des Portugais à l'extinction de l'espèce en Terre Neuve.

Aujourd'hui, le Portugal pêche la morue dans les mers froides du nord de l'Europe comme à ses débuts.

Particulièrement apprécié pour sa chair tendre, dépourvue de fines arêtes, ce poisson est présent sur la quasi-totalité des cartes de restaurants. Également connue sous le nom de cabillaud, les deux se distinguent en termes culinaires. La morue désigne le poisson séché et salé, tandis que le cabillaud est le poisson frais ou surgelé.

Le fait de conserver la morue dans le sel est une particularité portugaise partagée avec peu d'autres pays. Cette nourriture populaire au processus de conservation historique, a façonné la cuisine portugaise. Dans les années 1930 la « campagne de la morue » lancée par l'Estado Novo, sous le régime de Salazar, y a fortement contribué. L'objectif de Salazar était d'en faire un symbole nationaliste et par ce biais de mettre en avant la grandeur maritime du pays.

Surnommée parfois « l'amie fidèle du Portugal », il existe selon la légende, au moins 1000 façons de cuisiner la morue.

Chaque région du Portugal a sa manière de faire le bacalhau et le poisson sera ainsi préparé de façon différente à Lisbonne (par exemple, le bacalhau à Bras, du nom d'un cuistot du Bairro Alto qui fit un jour à la casserole une morue aux pommes de terre et aux oignons enrobée d'oeufs battus, puis décorée de persil frais et d'olives noires) qu'à Setubal (où la tradition exige la morue dans un four avec des pommes de terre, des tomates, de l'ail, du persil, de la coriandre et du laurier, et un mélange de miel et d'huile d'olive).

***"C'est une cuisine pleine d'aventure »***

**Aujourd'hui la recette du BACALHAU À BRAS (Région de LISBONNE)**



**Portions: 4 personnes**

**Ingrédients**

**500 g de morue salée**  
**200 g de chips allumettes**  
**1 oignon , émincé finement**  
**4 gousses d'ail , écrasées**  
**100 ml d'huile d'olive**  
**8 oeufs**  
**Sel**  
**Poivre**  
**Persil , ciselé**  
**Olives noires**

**Instructions**

- 1. Dessaler la morue dans de l'eau froide pendant 24 heures, en s'assurant de changer l'eau toutes les 6 à 8 heures.**
- 2. Porter une casserole d'eau à ébullition.**
- 3. Baisser le feu, ajouter la morue et cuire pendant une dizaine de minutes.**
- 4. Retirer la morue à l'aide d'une écumoire.**
- 5. Retirer la peau de la morue et la déchiqueter dans un plat.**
- 6. Chauffer l'huile d'olive dans une large poêle à feu moyen.**
- 7. Ajouter l'oignon et l'ail et revenir pendant 5 minutes en remuant.**
- 8. Ajouter la morue, mélanger et continuer à revenir pendant 5 minutes.**
- 9. Ajouter la moitié des chips allumette et mélanger.**
- 10. Dans un bol, bien battre les oeufs avec une pincée de sel et de poivre.**
- 11. Ajouter les oeufs au mélange de morue et remuer jusqu'à ce que les œufs soient mi-cuits.**
- 12. Ajouter la 2ème moitié des chips allumettes, et remuer une dernière fois.**
- 13. Retirer et disposer dans un plat, en garnissant de persil et d'olives noires.**