

Morue de Norvège



des eaux froides et limpides
jusqu'à votre **table**



La Norvège

Un pays défini
par la mer

L'extraordinaire combinaison entre la nature, la culture et la gestion responsable des ressources, donne aux produits de la mer de Norvège une position privilégiée au niveau international en termes de qualité, tradition et durabilité. Ainsi, c'est justement cette combinaison qui est à l'origine de la saveur unique de notre morue.

Les pêcheurs de la côte norvégienne ont transmis cette tradition au fil des générations en s'assurant que de nos eaux froides et limpides n'émergent que des produits de première qualité, tels que la morue.

Sa versatilité permet de l'intégrer dans toutes les traditions culinaires et sa richesse en nutriments fait de ce poisson un produit présentant de grands bienfaits pour la santé.



La morue de Norvège est un poisson salé, séché et 100% naturel, sans aucun additif. Ses propriétés sont uniques et sa saveur exclusive s'obtient grâce à un procédé de salage et de séchage qui donne au poisson une consistance parfaite et, de plus, permet de préserver ses propriétés nutritionnelles. Cette technique de salage et de séchage oblige à la dessaler avant de la cuisiner.

Généralement il est recommandé de le faire durant 24 heures par cm d'épaisseur du morceau de morue de Norvège. Cela peut prendre 48 heures maximum. Il est important de noter que pour la cuisiner à la plancha il faut prévoir un peu plus de temps de dessalage.

Dessaler la morue de Norvège...

...en trois simples étapes



1 Enlever l'excès de sel du morceau.



2 Déposer le morceau dans de l'eau froide.
Le mettre au réfrigérateur.



3 Changer l'eau toutes le 6-8 heures.

Le temps de dessalage dépend de l'épaisseur du morceau de morue de Norvège

Temps de dessalage

Morceau fin
6-8 heures



8h

Morceau normal
24 heures



24h

Morceau épais
48 heures



48h

Délicieux et sain

La morue de Norvège est faible en calories. Seulement 160 calories pour 100g.

La morue de Norvège est une importante source de protéines, de calcium et de fer. Elle est riche en minéraux et en vitamine B.

Morue de Norvège façon Biscaye

Ingrédients
4 personnes

- 4 filets de Morue de Norvège
- 4 tomates
- 2 poivrons
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 12 olives dénoyautées
- 1 cuillère de câpres
- 2 cuillère d'huile
- 1 cuillère de vinaigre
- 800g de pommes de terre cuites
- Riz blanc
- Sel
- Persil

Préparation

- ✓ Dessaler la Morue de Norvège.
- ✓ Éplucher l'oignon et les gousses d'ail.
- ✓ Mettre au four les légumes en morceaux avec l'huile. Saler. Une fois rôtis, ajouter le vinaigre et mélanger jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.
- ✓ Dans une casserole, mettre la sauce avec les filets de Morue de Norvège, les olives et les câpres.
- ✓ Faire cuire à feu doux environ 5 minutes.
- ✓ À la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre. Saler au goût.
- ✓ Servir la sauce dans une assiette et disposer la Morue de Norvège par-dessus.
- ✓ Saupoudrer de persil haché et servir avec du riz blanc.



Morue de Norvège en ragoût de patates douces

Ingrédients
4 personnes

Préparation

- 4 filets de Morue de Norvège
 - 600g de patates douces
 - 1 tasse de purée de tomates
 - 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 1 feuille de laurier
 - Cumin
 - Un petit bouquet de persil
 - Huile
 - Vin blanc
 - Sel
- ✓ Dessaler la Morue de Norvège.
 - ✓ Éplucher et couper les patates douces en rondelles et les cuire dans de l'eau avec du sel jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Retirer.
 - ✓ Hacher l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans une casserole avec de l'huile. Ajouter la purée de tomates, le cumin et la feuille de laurier. Une fois en ébullition, disposer sur la sauce les filets de Morue de Norvège et arroser avec le vin. Laisser cuire à feu doux 5 minutes.
 - ✓ Saler au goût.
 - ✓ Servir avec les patates douces et saupoudrer de persil haché.
 - ✓ Peut aussi être accompagné de riz blanc.



Morue de Norvège et pommes de terre

Ingrédients
4 personnes

Préparation

- 400g de Morue de Norvège
 - 4 pommes de terre moyennes
 - 1 tomate
 - 1 oignon
 - 1 poivron vert
 - 1 tasse de poivrons rôtis
 - 3 gousses d'ail
 - Coriandre
 - Persil
 - Huile
 - Roucou
 - Riz
 - Banane mûre
 - Sel
- ✓ Dessaler la Morue de Norvège, la couper en cubes.
 - ✓ Éplucher et couper les pommes de terre. Cuire dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Retirer.
 - ✓ Couper l'oignon, l'ail et le poivron vert.
 - ✓ Les faire revenir dans une casserole avec de l'huile. Quand ils commenceront à prendre de la couleur, incorporer un peu de roucou. Ajouter la tomate en morceaux.
 - ✓ Incorporer les pommes de terre et finalement la Morue de Norvège et les herbes. Laisser cuire à feu doux pendant 3 minutes. Saler au goût.
 - ✓ Décorer avec les poivrons rôtis, coupés en lamelles. Possibilité de servir avec du riz et des rondelles de banane mûre.



Ceviche de Morue de Norvège

Ingrédients 4 personnes

- 600g de Morue de Norvège
- 3 citrons verts
- 1 oignon rouge
- 1 piment
- 5 radis
- 1 branche de céleri
- Des feuilles de coriandre

Préparation

- ✓ Dessaler la Morue de Norvège.
- ✓ Enlever la peau et couper en fines tranches.
- ✓ Hacher finement le piment et le céleri.
- ✓ Couper en julienne l'oignon et les radis en rondelles.
- ✓ Faire du jus avec les citrons verts.
- ✓ Introduire dans le jus une partie des légumes coupés, laisser macérer à froid, filtrer et retirer.
- ✓ Disposer dans un plat la Morue de Norvège et ajouter par-dessus le reste des légumes.
- ✓ Arroser avec des cuillerées de jus de citron vert et ajouter quelques feuilles de coriandre.



Morue de Norvège en sauce mexicaine



Ingrédients

4 personnes

- 4 filets de Morue de Norvège
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- Piment
- 100g d'olives dénoyautées
- 2 cuillères de câpres
- 2 tasses de purée de tomates
- Coriandre
- Persil
- 4 cuillères d'huile
- 600g de petites pommes de terre
- Sel et poivre

Préparation

- ✓ Dessaler la Morue de Norvège et couper les filets en deux.
- ✓ Hacher les oignons et l'ail. Faire revenir dans une casserole avec de l'huile et, lorsqu'ils commenceront à dorer, ajouter le piment haché, la purée de tomates, les olives et les câpres. Assaisonner.
- ✓ Laisser cuire à feu doux environ 5 minutes. Ajouter les filets de Morue de Norvège et laisser cuire 5 minutes de plus. Vérifier l'assaisonnement.
- ✓ Saupoudrer d'herbes hachées et accompagner de pommes de terre cuites ou rôties.

Ragoût de Morue de Norvège séchée



Ingrédients

4 personnes

- 800g de Morue de Norvège
- 3 oignons
- 2 tomates
- 4 cuillères d'huile
- Un petit bouquet de basilic
- 1 cuillère de roucou
- Sel
- Riz blanc

Préparation

- ✓ Dessaler la Morue de Norvège et couper en cubes.
- ✓ Éplucher et couper les oignons et les mettre dans une casserole avec l'huile. Laisser cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer et ajouter la tomate épluchée.
- ✓ Ajouter la pâte de roucou. Laisser cuire à feu doux environ 5 minutes.
- ✓ Ajouter la Morue de Norvège, couvrir la casserole et laisser cuire pendant 3 minutes. Saler au goût.
- ✓ Ajouter les feuilles de basilic et servir avec du riz blanc.

Tourte de Morue de Norvège

Ingrédients
4 personnes

- 400g de Morue de Norvège
- Pâte pour la tarte
- 4 oignons
- 1 poivron rouge rôti
- 4 cuillères d'huile
- 50g de raisins secs
- Persil
- 1 œuf

Préparation

- ✓ Dessaler la Morue de Norvège. Émietter ou couper en lamelles.
- ✓ Couper les oignons en julienne et les faire revenir dans de l'huile à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- ✓ Ajouter la Morue de Norvège, le poivron en lamelles et les raisins secs. Laisser cuire pendant 2 minutes puis mettre de côté.
- ✓ Dans un plat allant au four, étirer au fond la moitié de la pâte.
- ✓ Distribuer par-dessus la farce en laissant les bords libres. Couvrir avec l'autre moitié de la pâte, humecter les bords avec de l'eau et les pincer légèrement pour bien sceller le tout.
- ✓ Badigeonner la surface avec de l'œuf battu. Piquer avec une fourchette plusieurs fois la pâte.
- ✓ Mettre dans le four préchauffé à 200° C pendant 20-30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- ✓ Décorer avec du persil.



Morue de Norvège à l'ail

Ingrédients
4 personnes

Préparation

- 600g de Morue de Norvège
 - 4 poivrons rouges
 - 3 gousses d'ail
 - 1 piment rouge
 - 3 tomates
 - 1/2 verre de vin blanc
 - 5 cuillères d'huile
 - 4 pommes de terre blanches
 - Un bouquet de coriandre ou de persil
 - Sel et poivre
- ✓ Dessaler la Morue de Norvège. Émietter grossièrement à la main.
 - ✓ Éplucher et couper les pommes de terre en morceaux réguliers et faire bouillir jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Retirer.
 - ✓ Dans la même eau, faire bouillir les tomates pendant quelques minutes. Les sortir et écraser à la fourchette après avoir retiré la peau.
 - ✓ Dans une casserole avec de l'huile, faire revenir le piment rouge et les gousses d'ails hachées. Incorporer et faire revenir les poivrons rouges en lamelles. Laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
 - ✓ Ajouter la Morue de Norvège, les tomates, le vin et le poivre. Laisser cuire à feu doux encore quelques minutes. Saler au goût.
 - ✓ Servir avec la coriandre hachée et accompagné de pommes de terre.



Accras de Morue de Norvège

Ingrédients
4 personnes

Préparation

- 200g de Morue de Norvège
 - 1 branche de céleri
 - 1 piment
 - 2 œufs
 - 8 cuillères de farine
 - Huile
- ✓ Dessaler la Morue de Norvège, retirer la peau et émietter à la main.
 - ✓ Hacher le céleri et le piment.
 - ✓ Dans un récipient, mélanger la farine et l'œuf, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
 - ✓ Ajouter la Morue de Norvège, le céleri et le piment haché.
 - ✓ Faire des boulettes et frire dans une poêle avec de l'huile chaude en abondance, sans que cela ne fume, jusqu'à ce qu'elles acquièrent une belle couleur.
 - ✓ Décorer avec des feuilles de céleri et du piment haché.



Soupe de Morue de Norvège

Ingrédients
4 personnes

- 300g de Morue de Norvège
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 carottes
- 1 christophine
- Céleri en branche
- 2 pommes de terre
- Riz blanc
- 1 piment doux
- 1 cuillère de roucou
- Un petit bouquet de coriandre
- 1 citron vert
- Sel



Préparation

- ✓ Dessaler la Morue de Norvège et couper en cubes ou en lamelles.
- ✓ Dans une casserole, mettre 1 litre d'eau à bouillir.
- ✓ Éplucher et couper finement l'oignon, le piment, la coriandre et le céleri. Couper en morceaux les pommes de terre et les carottes. Ajouter les légumes dans la casserole. Écraser l'ail et l'incorporer avec la roucou au reste des légumes.
- ✓ Laisser cuire à feu doux.
- ✓ Quand les légumes sont tendres, ajouter la Morue de Norvège et laisser cuire pendant 2 minutes encore. Saler au goût et retirer du feu.
- ✓ Il est possible de mélanger avec le riz ou de le servir à part.
- ✓ Il est également possible de l'accompagner avec de la christophine cuite et coupée en rondelles.
- ✓ Décorer avec des feuilles de céleri et de la coriandre. Assaisonner avec quelques gouttes de citron vert.





Le logo NORGE vous garantit que les produits de la mer qui en sont porteurs proviennent de Norvège et qu'ils sont de première qualité. De plus, ils apportent aux consommateurs une triple garantie :

- Les produits proviennent des eaux froides et limpides de la mer de Norvège.
- Ils sont contrôlés de manière responsable par le gouvernement norvégien.
- Ils sont manipulés par des personnes qualifiées et compétentes.

NORWEGIAN SEAFOOD COUNCIL

Stortorget 1.
Post box 6176
9291 Tromsø, Norway.
Tel.: +47 77 60 33 33

Pour obtenir plus de informations

www.poissons-de-norvege.fr