



< retour

Poissonnerie

Morue



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 1500g

La morue vit dans les eaux froides et profondes de l'Atlantique Nord (*Gadus morhua*) et du Pacifique Nord (*Gadus macrocephalus*). Elle se déplace en bancs importants, surtout lors de la période de reproduction. Très prolifique, une femelle de 100 cm pond environ cinq millions d'œufs flottants. La morue est un des poissons les plus pêchés à travers le monde et ce, depuis toujours. La morue a une grosse tête, une bouche largement fendue et un mince

barbillon allongé sous la mâchoire inférieure. En moyenne, elle pèse de 2 à 4 kg et mesure de 40 cm à 80 cm. Son long corps lourd et charnu est couvert de petites écailles. La couleur de sa peau est très variable car elle s'adapte à l'environnement.

Pour dessaler la morue, on peut mettre le récipient dans le lavabo et faire couler un mince filet d'eau, cela permet au sel d'être éliminé lorsque l'eau déborde.

VARIÉTÉS

Une ligne latérale plus pâle va de la tête à la queue. En Europe, on nomme «morue» ce poisson salé et séché; à l'état frais ou congelé, on le nomme «cabillaud».

Stockfish :Le stockfish est de la morue qui est séchée mais non salée.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir une morue à la chair blanche ou jaune très pâle, ceci est un signe de fraîcheur. La morue fraîche doit avoir l'odeur de la marée fraîche.

QUE FAIRE AVEC ?

La morue est aussi mise en conserve, séchée à l'air (stockfisch) ou salée (kipper). Ses œufs sont consommés frais, fumés ou salés. Sa langue, ses joues et son foie sont également comestibles. Plus fragile que la morue, l'églefin est plus souvent fumé que salé. Le poulamon est souvent frit.

COMMENT PRÉPARER ?

Tous les modes de cuisson conviennent à la morue. Lorsqu'elle est pochée, veiller particulièrement à ce qu'elle ne bouille pas; la laisser frémir 8 min dans un court-bouillon ou l'ajouter après que le liquide est parvenu à ébullition, puis enlever immédiatement la casserole du feu, mettre le couvercle et laisser reposer 15 min. La morue est particulièrement délicieuse en sauce. Les langues de morue sont souvent pochées avant de recevoir l'apprêt choisi (sauce, farine, etc.). Les mettre alors dans un liquide froid et les retirer au début de l'ébullition.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La morue fraîche est périssable, il faut la consommer le jour de l'achat ou au plus tard le lendemain. Elle peut être conservée au congélateur pendant plusieurs mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On tire du foie de morue une huile, source importante de vitamine D. La chair floconneuse d'un blanc laiteux est maigre, délicate et ferme, quoique sa fermeté dépende de la fraîcheur et de la taille de la morue (plus la morue est petite, plus la chair est tendre).

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
82 kcal	18,60 g	0,93 g	21,00 mg	10,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
65,00 mg	0,17 g	50,00 mg	240,00 mg	0,02 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,50 mg	0,10 mg	0,01 mg	2,00 µg	0,04 mg
vitamin B2				
0,05 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Au Moyen Âge, l'importance commerciale de la morue était considérable en Europe. Étant facile à sécher, à fumer et à saler, elle était accessible à un grand nombre de personnes, car elle supportait le transport et se conservait bien. La morue fut longtemps abondante près des côtes canadiennes et américaines. Aux États-Unis, dans l'État du Massachusetts, un cap (Cape Cod) fut même nommé d'après son nom anglais «cod». On a estimé que durant de nombreuses années environ 400 millions de morue furent pêchées dans l'Atlantique. Dans l'Atlantique Nord, la pêche intensive des 20 dernières années a considérablement réduit les stocks de morues.

Lasagnes de bakalao et artichauts [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Chaussons à la morue [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Estofinado aveyronnais [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Croquettes de morue et épinards [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Accras de morue [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Brandade de morue [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Bâtonnets de poisson et sauce rémoulade [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Tinin lanmori [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Esqueixada [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Filet de morue, poivrons confits et tapenade d'olives noires [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15757>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15757>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/lasagnes-de-bakalao-et-artichauts>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/chaussons-la-morue>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/estofinado-aveyronnais>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/croquettes-de-morue-et-epinards>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/accras-de-morue>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/brandade-de-morue>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/batonnets-de-poisson-et-sauce-remoulade>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/tinin-lanmori>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/esqueixada>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-morue-poivrons-confits-et-tapenade-dolives-noires>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/morue?page=1>