



Buljol : une salade à la morue pleine de saveurs

[POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 2-3

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

TEMPS DE REPOS : 12H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Recette de Buljol trinitadien par Davindra Ramnarine

- 250 g de morue salée
- ¼ tasse d'oignons rouges hachés
- ¼ tasse de poivron doux haché
- 2 c. à soupe de chadon-beni finement haché **OU**
3 c. à soupe de coriandre finement hachée
- 1 petite tomate
- Piment habanero ou piment scotch bonnet, au goût
- 2 c. à soupe + 2 c. à thé d'huile d'olive
- Facultatif : ¼ tasse de chou haché

Préparation

1. Rincez la morue salée et laissez-la tremper dans de l'eau froide toute la nuit. Le lendemain matin, rincez-la de nouveau et pressez-la pour enlever le plus d'eau possible.
OU
Rincez la morue salée, mettez-la dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez et répétez. Videz l'eau chaude et laissez le poisson refroidir suffisamment pour être manipulé. Une fois refroidi, pressez pour retirer l'excès d'eau.
2. Émiettez le poisson avec vos doigts ou à l'aide de deux fourchettes dans un bol.

3. Dans une petite poêle, faites chauffer doucement 2c. table d'huile d'olive, puis ajoutez les oignons, le poivron doux et le piment habanero ou scotch bonnet. Ne faites pas frire les ingrédients : vous voulez simplement que les oignons et les poivrons ramollissent légèrement. Vous pouvez aussi sauter cette étape et ajouter directement l'huile, les oignons crus et les poivrons à la morue.
4. Ajoutez le contenu de la poêle à la morue émiettée.
5. Ajoutez le chadon-beni ou la coriandre.
6. Ajoutez la tomate.
7. Ajoutez le chou (facultatif), si désiré.
8. Mélangez bien. Si le mélange est trop sec, ajoutez les 2 c. à thé d'huile d'olive restantes pour l'humidifier. Vous pourriez devoir en ajouter davantage si nécessaire.
9. Servez avec le pain de votre choix ou du pain coco (coconut bake).

Note : Goûtez pour ajuster le sel. Le trempage ou l'ébullition peut parfois enlever plus de sel que souhaité.