



# Buljol (Morue salée)



**Portions**  
10



**Temps de préparation**  
10 Minutes



**Temps de cuisson**  
20 Minutes



**Constitutrice**  
Tarini Bidaisee, MAN, RD

- 1 Lb Morue salée
- 2-3 Œufs, cuits durs, coupés en dés
- 1 Oignon, haché finement
- 2 gousses Ail, haché finement
- 1 Tomate, en dés
- 3 Piments d'Espelette, hachés finement
- 3 brins Ciboulette, hachée finement
- 1 Poivron, haché finement
- ½ c. à thé Poivre noir
- 4-6 c. à s. Huile d'olive

1. Placer la morue salée dans un chaudron rempli d'eau et amener à ébullition. Laisser bouillir pendant 10 minutes et égoutter dans une passoire. Répéter cette étape et égoutter à nouveau. Essorer la morue pour en retirer l'excès d'eau.
2. Laisser refroidir, et puis déchiqeter en petits flocons dans un bol.
3. Ajouter tous les ingrédients hachés dans le bol avec les flocons de morue.
4. Chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Verser l'huile sur le mélange de morue. Bien remuer les ingrédients.

## MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

*Le Buljol, avec son ingrédient principal, la morue salée (aussi appelée « saltfish » dans les Caraïbes), est un plat de choix à Trinidad-et-Tobago, surtout pour le déjeuner ou le brunch. Il s'agence bien à une rôtie au blé entier, à quelques tranches d'avocat et à quelques gouttes de sauce piquante pour en faire un délicieux repas!*



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

**CCNA**  
Canadian Consortium  
on Neurodegeneration  
in Aging



**CCNV**  
Consortium canadien en  
neurodégénérescence  
associée au vieillissement