Buljol (Morue salée)

Portions
10

Temps de préparation
10 Minutes

Temps de cuisson
20 Minutes

Contributrice
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 déchiqueter 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!

Numérisez 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