

Visite d'Auchan Luxembourg au cœur de la gastronomie portugaise

Du cabillaud à la morue

Le groupe Rui Costa e Sousa & Irmão, la plus grande société de fabrication de morue du Portugal

PAR GÉRARD KARAS

Né cabillaud, j'ai été pêché, ouvert, salé et séché pour devenir morue! Reine de l'alimentation portugaise, la morue a suivi le flot de l'émigration pour s'installer sur les lieux de résidence des fortes communautés portugaises comme le Brésil, l'Allemagne, la France et le Grand-Duché. A l'initiative d'Auchan Luxembourg et de la société d'import-export Agriberia, le Luxemburger Wort a visité la plus grande usine portugaise de fabrication de morue, située à quelques kilomètres d'Aveiro.

Le cabillaud, matière première de la fabrication de la morue, est pêché en mer de Bahreïn ou dans l'océan Pacifique, à l'aide d'une ligne ou au filet de pêche. Le poisson, une fois à bord est immédiatement soit congelé, soit ouvert et salé. Le poisson ainsi préparé est livré dans des unités de fabrication. Dès son arrivée à l'usine, le cabillaud est ouvert dans le sens de la longueur, puis placé dans la saumure pour une durée d'un à trois mois, selon le degré de maturation souhaité.

Plus la période de maturation est longue, plus il prend une couleur jaune et approche du goût traditionnel, relativement salé. Cependant, de nombreux consommateurs, notamment luxembourgeois, souhaitent consommer une morue à l'aspect plus blanc, ayant séjourné environ un mois dans la saumure.

Les poissons sont ensuite étalés dans des paniers pour les placer dans des séchoirs, où ils séjournent de 48 à 72 heures selon leur taille. Le calibrage final, selon le poids de la morue, précède l'emballage et l'expédition vers les lieux de consommation, aussi bien à l'exportation que sur le marché national portugais.



Georges Le Gac, responsable du rayon poissonnerie d'Auchan Luxembourg, et Rui Rui Costa e Sousa & Irmão, présentent de belles morues.

Le savoir-faire et l'alchimie nécessaire à la fabrication de la morue sont ancestraux. Son histoire remonte au IX^e siècle. Les Vikings ont été les pionniers dans la découverte de la morue gadus morhua. Sans salaison, ils ont séché le poisson en plein air, pour le consommer pendant les longs voyages qu'ils entreprenaient par-delà les océans. Plus tard, les Romains se sont habitués à consommer de la morue. Les Portugais furent les premiers à aller pêcher le

L'informatique prend le pouvoir

Depuis quelques années, certains industriels, tels que Rui Manuel Fernandes Da Costa, président de la société

font également partie de cette chaîne de production.

Les pavés de morue sont découpés au laser selon les tailles souhaitées, les plus petits morceaux sont vendus pour être transformés en acra de morue, la température de l'eau du dessalement est contrôlée informatiquement, puis recyclée. Après séchage et dessalement de la morue, la nouvelle ligne de production offre également la possibilité de congeler les produits afin de livrer de la morue surgelée, prête à consommer.

«Ce marché de la morue dessalée et surgelée va connaître un fort développement au cours des prochaines années», indique Rui Manuel Da Costa.

Une excellente qualité nutritive

La morue est un poisson particulièrement maigre: elle apporte 120 Kcal pour 100 grammes de poisson. Cette même quantité ne contient par ailleurs qu'un gramme de lipides.

La morue possède d'autre part d'excellentes qualités nutritives. En consommer régulièrement peut donc avoir des effets bénéfiques pour la santé. Elle contient notamment des acides gras de la famille des oméga-3. Ces derniers sont réputés favoriser une bonne santé cardio-vasculaire. Elle est également, comme tous les poissons, une très bonne source de protéines (27 grammes pour 100 grammes). Celles-ci sont nécessaires pour la santé des tissus, comme la peau, les muscles et les os.

D'autre part, la morue est une très bonne source de sélénium, un minéral prévenant la formation des radicaux libres dans l'organisme. Enfin, elle apporte des vitamines, en particulier celles du groupe B. Même dessalée, la morue est riche en sodium (sel). Il est donc préférable de ne pas la consommer avec d'autres aliments très salés, comme le fromage.

La «morue» dans l'argot

Dans l'état actuel des langues européennes presque tous les mots sont des métaphores. Ainsi, des actes, des animaux ou des plantes, portent des noms dont la signification ne leur fut pas destinée primitivement. En 1849, le mot «morue» fut utilisé par des femmes des halles pour répondre aux râleuses qui offraient un prix dérisoire de leurs marchandises. Par extension l'insulte argotique de «morue» s'appliqua ensuite aux femmes de mauvaise vie.

Aile blanche ou noire?

Il existe deux sortes de morue: l'aile blanche ou l'aile noire. Ces deux produits sont strictement similaires, l'aile noire ayant une fine membrane noire qui a été enlevée manuellement pour en faire une aile blanche!

Agriberia, roi de la morue

La société Agriberia a été créée en 1999 par Paulo Ferreira pour commercialiser des produits alimentaires en provenance de la péninsule ibérique. Dans un premier temps, la société s'est consacrée à la vente de la morue auprès des centrales d'achats de la grande distribution, notamment en France, où à ce jour, Agriberia commercialise environ 2.000 tonnes, sur un total de 3.400 tonnes vendues annuellement dans l'hexagone. D'autres produits alimentaires provenant de la péninsule ibérique, tels qu'entre autres, les surgelés, les huiles d'olives, les vins, les ports, de la charcuterie et des conserves de poissons, font partie de la gamme distribuée par Agriberia. La société Agriberia emploie aujourd'hui 35 personnes pour un chiffre d'affaires de 25 millions d'euros. (GK)

Cinquième «Fête de la Mer»

Du 9 au 16 novembre à Auchan Luxembourg

Du 9 au 16 novembre, Auchan Luxembourg va mettre les poissons, les coquillages et les crustacés à l'honneur avec la cinquième édition de la «Fête de la Mer». «Nous souhaitons montrer notre savoir-faire et partager avec nos clients notre amour de la mer», affirme Georges Le Gac, responsable du rayon poissonnerie d'Auchan Luxembourg. Et c'est un véritable festival que propose l'équipe de 30 personnes de la poissonnerie, avec plus de 40 sortes de poissons différents, des crustacés de toute espèce, de nombreux coquillages et une dizaine de sortes d'huîtres en provenance de tous les bassins français.

Au rayon des poissons, la morue tiendra la vedette, tandis que les langoustines bretonnes cuites et le bar de ligne seront les «coups de cœur du poissonnier». Le baron de saumon et la noix de Saint-Jacques seront également au hit parade de cet événement gastronomique. Quelques poissons exotiques, comme le tahzard, le saumon des dieux ou le vivaneau, poisson préféré des Antillais pour sa chair fine, seront disponibles au côté de nombreux coquillages,

tels que les couteaux ou les ormeaux. Chaque jour, l'équipe de la poissonnerie proposera des bonnes affaires, des idées de recettes, ainsi que des dégustations de nombreux produits crus ou cuits.

Le poisson est un élément essentiel de notre alimentation, grâce à l'apport des nutriments indispensables à notre forme. «Qu'il soit frais, en conserve ou surgelé, cru, en papillote ou en salade, c'est en variant les espèces et les modes de préparation que vous contribuez à l'équilibre de votre alimentation», explique Georges Le Gac. Les poissons frais se classent en trois catégories selon leur teneur en lipides: les poissons maigres avec moins de 4% de matières grasses (MG), comme le bar, le cabillaud, le carrelle, le colin ou la daurade, représentent la majorité des poissons. Entre 4 et 10% de MG, on retrouve les poissons semi-gras, tels que la sardine, le saumon, la rousette ou la truite saumonée, alors que les poissons gras avec plus de 10% de MG, comme le hareng ou le maquereau, complètent l'offre de la «Fête de la Mer» d'Auchan Luxembourg. Un rendez-vous à ne pas manquer. (GK)

Vers une consommation moderne

L'avenir de la morue selon Georges Le Gac

«La vente de la morue entière a tendance à diminuer, tandis que la vente de morue surgelée, prête à consommer, prend de l'ampleur», constate Georges Le Gac, responsable du rayon poissonnerie d'Auchan Luxembourg. Les consommateurs disposent de moins en moins de temps pour préparer leurs repas et souhaitent acheter des produits prêts à la consommation. D'autre part le nombre de personnes composant une famille diminue et l'achat d'une morue entière s'avère souvent trop important.

«C'est la raison pour laquelle il m'apparaît important de proposer à notre clientèle des morceaux de morue de très bonne qualité, prêts à être consommés le jour même, alors qu'actuellement il est indispensable de faire dessaler le produit pendant au moins 48 heures». «Ce mode de consommation, prêt à consommer» va représenter l'avenir de la vente de la morue», estime Georges Le Gac qui œuvre pour le développement de ce mode de distribution. (GK)

La morue sous toutes ses formes

Quelques idées de recettes

Morue à Lagareiro

Ingrédients (pour 4 portions): 4 filets de morue; 1,5 kg de pommes de terre nouvelles; 4 gousses d'ail hachées; 1,5 dl d'huile d'olive, gros sel.

Mode de préparation: Mettez la morue à tremper pendant 18 à 48 heures, dans de l'eau froide, en la changeant 2 ou 3 fois. Mettez dans une casserole et faites cuire avec du lait pour couvrir les filets, en faisant une cuisson à feu doux.

Enlevez les filets du lait et retirez les arêtes qui peuvent partir sans déformer les filets. Mettez dans une assiette recouverte de mayonnaise. Réservez le lait.

Faites la purée: épluchez, coupez et mettez à cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Puis, égouttez-les et pressez-les en faisant de la purée. Liez-les avec le beurre et avec 20 cl de lait dans lequel a cuit la morue, que vous ajoutez petit à petit, jusqu'à avoir la consistance souhaitée. Assaisonnez avec du sel, poivre et noix de muscade.

A l'aide d'une poche à douille, faire une bordure de purée sur tout le bord de l'assiette. Badigeonnez avec le jaune d'œuf. Mettez dans une casserole l'ail et l'oignon avec l'huile d'olive. Mettez sur le feu, mélangez jusqu'à coloration sans brunir et versez sur la morue. Mélangez le jaune d'œuf dans la mayonnaise et recouvrez la morue. Mettez au four à 160°C environ 15 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien doré. (GK)

Mode de préparation: Mettez la morue à tremper pendant 18 à 48 heures, dans de l'eau froide, en la changeant 2 ou 3 fois. Mettez dans une casserole et faites cuire avec du lait pour couvrir les filets, en faisant une cuisson à feu doux. Enlevez les filets du lait et retirez les arêtes qui peuvent partir sans déformer les filets. Mettez dans une assiette recouverte de mayonnaise. Réservez le lait.

Faites la purée: épluchez, coupez et mettez à cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Puis, égouttez-les et pressez-les en faisant de la purée. Liez-les avec le beurre et avec 20 cl de lait dans lequel a cuit la morue, que vous ajoutez petit à petit, jusqu'à avoir la consistance souhaitée. Assaisonnez avec du sel, poivre et noix de muscade.

A l'aide d'une poche à douille, faire une bordure de purée sur tout le bord de l'assiette. Badigeonnez avec le jaune d'œuf. Mettez dans une casserole l'ail et l'oignon avec l'huile d'olive. Mettez sur le feu, mélangez jusqu'à coloration sans brunir et versez sur la morue. Mélangez le jaune d'œuf dans la mayonnaise et recouvrez la morue. Mettez au four à 160°C environ 15 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien doré. (GK)

Mode de préparation: Mettez la morue à tremper pendant 18 à 48 heures, dans de l'eau froide, en la changeant 2 ou 3 fois. Mettez dans une casserole et faites cuire avec du lait pour couvrir les filets, en faisant une cuisson à feu doux. Enlevez les filets du lait et retirez les arêtes qui peuvent partir sans déformer les filets. Mettez dans une assiette recouverte de mayonnaise. Réservez le lait.



Les morceaux sont découpés au laser.



La morue est travaillée de manière industrielle.



Le calibrage final selon le poids de la morue précède l'emballage et l'expédition.



La morue séjourne de 48 à 72 heures au séchoir selon sa taille.



L'usine de Tondela est devenue un site ultramoderne, après un investissement de 15 millions d'euros.



Le Lutador est l'un des derniers bateaux de pêche au cabillaud du Portugal.

(PHOTOS: GÉRARD KARAS)