Nîmes (30) : la vraie brandade de morue, sans pommes de terre, trésor de la cuisine gardoise

20/11/2026 à 11h30



LE PLAT DU JOUR – Nîmes (30), La brandade de morue. On connaît tous la brandade, mais pas toujours sa version nîmoise d'origine. À **Nîmes, dans le Gard**, la brandade traditionnelle repose sur une idée remarquable : transformer de la morue salée et dessalée en une préparation souple, presque aérienne, grâce à l'huile d'olive et au lait chaud. **Elle ne contient traditionnellement pas de pommes de terre**, contrairement à la brandade parmentière très répandue ailleurs.

Une spécialité de Nîmes (30) : l'histoire du plat

L'histoire du plat est liée aux échanges entre les régions méditerranéennes, les ports, les marchands de sel et les pêcheurs des mers du Nord. Le cabillaud conservé par salaison supporte de longs transports ; dans le Midi, l'huile d'olive apporte sa texture et son parfum. La préparation a fait la renommée de Nîmes bien au-delà du département.

Le nom est souvent rapproché du verbe occitan *brandar*, remuer, agiter. Le geste de remuer longuement la morue pour incorporer les liquides définit l’esprit de la recette. C’est aussi une manière particulièrement savoureuse de préparer du poisson un vendredi de novembre.

La recette familiale : pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes (hors dessalage). **Cuisson :** 15 à 20 minutes. **Difficulté :** Moyen.

Les ingrédients

- 600 g de morue salée (ou morue prête à cuire, déjà dessalée)
- 18 à 22 cl d’huile d’olive douce
- 15 à 20 cl de lait entier
- Poivre blanc ou noir fraîchement moulu
- Quelques tranches de pain de campagne grillé pour servir
- Facultatif : un filet de jus de citron au service (non indispensable à la version traditionnelle)

La préparation, étape par étape

1. **Dessaler très soigneusement.** Si vous utilisez de la morue salée, faites-la tremper au réfrigérateur 24 à 36 heures selon l’épaisseur, dans un grand volume d’eau froide, en renouvelant l’eau trois ou quatre fois. Goûtez un petit fragment cuit avant d’ajouter du sel : la morue en conserve souvent suffisamment.
2. **Pocher sans faire bouillir.** Placez la morue dessalée dans une casserole d’eau froide. Portez à très léger frémissement et laissez pocher 8 à 10 minutes selon l’épaisseur. Égouttez, ôtez la peau et toutes les arêtes, puis effeuillez minutieusement la chair.

3. **Chauffer les liquides.** Dans deux petites casseroles, tiédissez séparément le lait et l’huile d’olive : ils doivent être chauds, pas fumants. Écrasez la morue dans un récipient chaud, à la spatule ou au pilon.
4. **Monter la brandade.** Ajoutez en alternance de minces filets d’huile et quelques cuillerées de lait, en travaillant vigoureusement jusqu’à obtenir une texture blanche, souple et homogène. Ajustez le lait et l’huile selon la qualité de la morue : le mélange doit tenir sur une cuillère sans être compact.
5. **Servir immédiatement.** Poivrez, maintenez quelques minutes au bain-marie tiède et apportez avec du pain grillé. Dans cette recette nîmoise, on ne couvre pas la préparation de fromage et on n’ajoute pas de purée de pomme de terre.

Les astuces du terroir

Le point décisif : le dessalage et l’émulsion. Si la morue reste trop salée, la préparation sera déséquilibrée ; si les liquides sont versés d’un coup, elle peut devenir huileuse.

Évitez le mixeur à grande vitesse : le résultat le plus traditionnel s’obtient en incorporant progressivement les liquides à la spatule ou au pilon.

Conservation : cette préparation de poisson se garde au frais et se consomme rapidement ; ne la laissez pas longtemps à température ambiante.

Sources et crédits

Recette rédigée pour Fdesouche à partir des traditions régionales, avec des quantités et étapes adaptées à une cuisine domestique. Pour en savoir plus : Gard Tourisme — Brandade de morue à Nîmes ; L’OPT — Brandade de Nîmes et tradition sans pommes de terre.

Photographie : Photo authentique de brandade de morue, Véronique Pagnier, Wikimedia Commons, CC BY-SA 1.0 / GFDL (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brandade_de_morue.JPG). Image réelle du plat, sans génération par IA.