

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 90

**Artikel:** Le bacalhau, "plat signature" du Portugal  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830352>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le bacalhau, « plat signature » du Portugal

La morue est l'emblème gastronomique national de ce pays, où on la prépare de mille manières. Des Portugais de Suisse témoignent de cet engouement.

**A**u Portugal, c'est le « plat signature » de toute une nation. Le bacalhau, terme qui désigne à la fois un plat et un poisson — nommé en français « morue » quand il est séché et salé, version plébiscitée par les Portugais, ou « cabillaud » lorsqu'il est frais, variante généralement préférée par les Suisses — dépasse la dimension gastronomique pour venir s'inscrire au fer rouge parmi les traditions portugaises. « Même si c'est un poisson pêché dans les mers froides (Norvège, Groenland, etc.), donc introuvable sur les côtes portugaises, nous, les Portugais, sommes ceux qui savons le mieux le cuisiner ! » assure Marc Pratas, patron d'Atlantismar, entreprise qui importe des produits lusitaniens en Suisse.

« Aujourd'hui encore, le bacalhau est de toutes les fêtes, confirme Otilia Marques, 58 ans, qui partage, depuis 1986, sa vie entre Morges (VD) et Viseu, ville du nord du Portugal. On en mange d'ailleurs très souvent lors des mariages ou à l'occasion du repas du 24 décembre. » Au pays du footballeur Ronaldo, on le prépare à toutes les sauces, sous toutes les formes (croquettes, filets, etc.), que ce soit dans les cuisines familiales ou dans celles des plus grands chefs. « Je pense que les Portugais en mangent un peu plus qu'auparavant, estime Marc Pratas. Cela peut s'expliquer par la baisse de son prix qui, en dix

ans, a passé d'environ 22 francs le kilo à 12-14 francs aujourd'hui. Contrairement à une certaine époque, presque tout le monde peut désormais se permettre d'en manger. » Au facteur prix s'ajoute vraisemblablement aussi une réponse identitaire des Portugais face à la mondialisation. Si bien que, maintenant, on

**« Nous, les Portugais, sommes ceux qui savons le mieux cuisiner le bacalhau »**

MARC PRATAS, PATRON D'ATLANTISMAR



ne dit plus, comme jadis, qu'il y a autant de recettes différentes de bacalhau que de jours de l'année, mais qu'il existe plus de mille façons de l'apprêter !

## L'ÉTAPE (PRESQUE) OBLIGÉE DU DESSALAGE

Cuisiner de la morue fraîche — c'est-à-dire séchée et salée — commence

par le dessalage. « Il faut d'abord couper le poisson en morceaux, que l'on passe sous l'eau froide, explique Otilia Marques. Puis, on les place dans un récipient rempli d'eau fraîche, qu'il convient de changer au moins trois fois par jour pendant trois jours. » Rui Costa, chef du Nova, restaurant portugais situé à Lausanne, a, comme bon nombre de ses compatriotes, trouvé la parade. « Par souci de simplicité, on travaille uniquement avec des filets congelés déjà coupés et dessalés en mer », note ce cuisinier originaire de Porto, qui affiche à sa carte cinq à six plats à base de morue. « Au Portugal comme dans notre restaurant, c'est le poisson roi, poursuit-il. Je l'apprête avec une sauce aux vongoles ou encore à la mode de Braga. Mais aussi, l'une de mes façons préférées, « à brás », c'est-à-dire de la morue effilée plongée dans du jaune d'œuf et cuisinée avec des oignons, le tout servi avec des pommes de terre allumettes. C'est aussi délicieux « à marinheiro », cuit en morceaux au four avec des crevettes et de la crème. »

Otilia Marques, quant à elle, avoue avoir un faible pour le « bacalhau podre » qui, traduit littéralement, veut dire « pourri » ! « Il n'a rien de pourri, se défend cette mère de famille. On passe le poisson dans l'œuf et la farine, puis dans la poêle. En parallèle, on prépare une sauce aux oignons et aux tomates, puis, telle une lasagne, on met en alternance des couches de poisson et de sauce dans un plat qui finira au four. C'est idéal avec la purée. »

FRÉDÉRIC REIN

## LE PASTEL DE NATA, SON PENDANT SUCRÉ

Le pendant sucré du bacalhau est certainement le pastel de nata. Il s'agit d'une petite tartelette garnie d'un flan pâtissier. Dégustée froide ou tiède, parfois saupoudrée de cannelle, cette douceur a été créée au XIX<sup>e</sup> siècle par

des religieuses. Il se murmure que les meilleurs pastéis sont fabriqués, artisanalement évidemment, à la Fábrica dos pastéis de Belém, à Lisbonne. Mais n'importe quel café et toutes les pâtisseries du Portugal en proposent.

