

# RECETTE DU KIG HA FARZ - PLAT TYPIQUE BRETON



## Ingrédients pour un Kig Ha Farz pour 6 personnes :

**Préparation : 30 min, Cuisson : 4 heures**

### **Ingrédients pour le Pot au Feu**

500 g de jarrets de porc, 300 g de lard, 1 kg de paleron ou gîte de boeuf, 1 chou, 6 carottes, 4 navets, 2 poireaux, 2 oignons de Roscoff, 2 clous de girofle, 1 bouquet garni, sel, poivre.

### **Ingrédients pour le Lipig**

2 gros oignons, 150 g de beurre, poivre, bouillon

### **Ingrédients pour le Farz Noir**

500 g de farine de blé noir, 2 oeufs, 20 cl de crème fraîche, 1c.à soupe de gros sel, 50 g de beurre, 50 cl de bouillon.

### **Ingrédients pour le Farz Blanc**

500 g de farine de froment, 6 œufs, 30 cl de crème fraîche, 100 g de sucre, 1/2 l de lait, sel, 250g de raisins secs

**Dans un premier temps**, portez une grande cocotte d'eau à ébullition et déposer les morceaux de viandes avec les 2 oignons piqués de clous de girofle et le bouquet garni.

Laisser cuire durant 2 heures et écumez de temps en temps.

**Préparez vos légumes** : les éplucher et les couper en tronçons de 5 à 10 cm pour les carottes, poireaux et navets. Blanchissez le chou 5 minutes dans une eau bouillante salée.

**Pour préparer le Farz noir** : Mélangez la farine et les œufs avec un peu de bouillon. Ajouter le beurre fondu, la crème et du gros sel puis le reste de bouillon. Mélangez bien le tout jusqu'à obtention d'un pâte épaisse et fluide.

Remplissez le sac de Farz avec votre pâte en prenant soin de bien ficeler le sac.

**Pour préparer le Farz blanc** : mélangez la farine blanche avec les œufs et le sucre. Bien mélanger, puis incorporez la crème et un peu de lait. Bien battre la pâte et y ajouter le reste de lait.

Ajouter les raisins secs (au préalable, vous les aurez trempés dans de l'eau bouillante durant 20 minutes).

Comme pour le Farz noir, remplir un autre sac à farz et fermer avec soin.

**Conseil :** attention de ne pas trop remplir les sacs de Farz car le farz gonfle durant la cuisson. Si vous ne possédez pas de sac à Farz, vous pouvez mettre le Farz au milieu d'un torchon en toile assez épais et vous fermez avec une ficelle bien serrée.

**Plongez les 2 sacs de farz et les légumes** dans votre cocotte avec la viande. Laisser cuire de nouveau 2 heures.

Au bout de 1 h 15 on rajoute le chou blanchi.

**Préparation du Lipig,** la sauce : Émincez les oignons et les faire revenir dans du beurre. Ajoutez un peu de bouillon. Laissez cuire environ 1h en couvrant.

**Lorsque les farz sont cuits,** sortez-les de la cocotte et laissez-les refroidir.

Émiettez le farz noir avec vos mains. (Le farz bruzunog)

Quant au farz blanc, coupez-le en tranches et dorez-les à la poêle dans du beurre.

**Au moment de servir, présentez le tout sur un grand plat et un bol pour le lipig.**

**BON APPÉTIT ! DEBRIT ERVAT !**

