



La recette

Du Kig Ha Farz traditionnel

□ Préparation : 30 minutes □ Cuisson : 3h 30 min □ Nombre : 6

Ingrédients

- 1/2 kg de jarret de porc
- 300 g de lard
- 300 g de boeuf
- De la saucisse bretonne (ou saucisse de Morteau)
- 4 carottes
- 2 oignons
- 2 poireaux
- 2 navets
- 1 chou vert
- Pour le farz noir
- 500 g de farine de sarrasin
- 50 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 2 œufs
- 1/2 verre de lait
- 1 cuillère à soupe de gros sel
- Un peu de saindoux
- **Pour le farz blanc**
- 250 g de farine de froment
- 250 g de raisins secs
- 50 g de sucre en poudre
- 20 cl de crème fraîche
- 25 cl de lait
- 2 œufs

Instructions

- Épluchez les légumes (sauf le chou), puis déposez-les avec la viande et les oignons éventuellement piqués avec quelques clous de girofle dans une grande cocotte et remplissez-la d'eau (à hauteur de la viande et des légumes).
- Laissez cuire votre pot-au-feu environ 1 heure, à feu doux.
- En attendant la cuisson de vos légumes et de la viande, préparez les 2 farz :
- Pour le **farz noir**, prenez un saladier dans lequel vous diluerez la farine avec les œufs et également un peu de lait. Ajoutez du gros sel et faites fondre le beurre ainsi que le saindoux et la crème. Mettez la pâte dans un sac de toile que vous ficellerez avec le plus grand soin.
- Pour le **farz blanc**, mélangez la farine avec le sucre et les œufs. Ajoutez-y la crème fraîche en mélangeant en continu. Délayez avec le lait et ajoutez des raisins au préalablement farinés. Mettez également cette pâte dans un autre sac en toile à fermer avec soin.

- Vos 2 pâtes doivent être épaisses et fluides, mais ne doivent en aucun cas être trop liquides.
- Plongez vos 2 sacs de toile contenant les différents farz dans la cocotte ainsi que la saucisse de Morteau (ou autre type de saucisse, comme de la saucisse bretonne de Molène par exemple). Prolongez la cuisson pendant 2 heures supplémentaires.
- Une fois la cuisson terminée, émiettez la pâte et servez-la dans des assiettes avec les morceaux de viande en quantité souhaitée, quelques légumes et une bonne dose de bouillon... et n'hésitez pas à en reprendre car la cuisine bretonne, ça se mange sans modération !



Astuces du chef :

Si vous vous sentez l'âme d'un **chef breton**, vous pouvez préparer vos farz de 2 manières :

- Le farz noir se roule avec les paumes de la main, et vous obtiendrez ainsi ce qu'on appelle le «**farz bruzunog**» (ce qui signifie en miettes).
- Le farz blanc quant à lui se coupe en tranches, c'est ce qu'on appelle «**farz a-bezh**» (far entier) ou "**farz fritet**". Vous pouvez ensuite dorer les tranches à la poêle avec un peu de beurre.

Nous vous conseillons de servir votre kig ha farz accompagné de **lipig** (c'est une sauce réalisée en faisant fondre des échalotes coupées en tout petits morceaux à laisser compoter dans du beurre... c'est délicieux ! Comptez 100 g de beurre demi-sel et 4 échalotes finement ciselées ou encore des oignons de Roscoff et un fond de verre d'eau ou de bouillon du kig ha farz). Enfin, accompagnez votre **plat breton** d'un peu de [cidre breton](#) bien sur ou idéalement un vin rouge.