

Le Kig ha farz du Kost ar C'hoat

Cette recette est pour 10 personnes avec une idée du temps qu'il faut pour le faire.

Mise en place et ingrédients :

Un fait-tout à haut bord, un grand saladier, une casserole à fond épais, 2 sacs, ficelle de cuisine.

Viande Fermière :

1,5 Kg de poitrine de porc, 2 jarrets de porc, une grosse saucisse par personne.

Légumes Biologiques :

Un gros chou frisé ou deux petits, 2kgs de carottes, 1kg de navets, 1 grosse boule de céleri ou 2 petites.

Far noir biologique :

1 Kg de farine de blé noir breton, 1l de lait, 40 cl de bouillon, 8 œufs, 20 cl de crème fraîche, 250 gr de beurre fondu, gros sel de Guérande.

Lipig :

500 gr d'oignons jaunes de Roscoff, 500 gr de beurre demi-sel, 1,5 l de bouillon di Kig ha fars environ, crème facultative.

Pour un kig ha farz servi au déjeuner vers 13 heures, je commence à faire bouillir l'eau avant 10 heures, Je veillerai à maintenir ensuite la cuisson toujours à petite ébullition.

Timing indicatif :

10h15: dans l'eau bouillante et salée je dépose la viande de porc (poitrine et jarrets).

10h30: j'ajoute le céleri entier et épluché, plus quelques feuilles de chou vert pour le goût.

Pendant ce temps je prépare le farz noir dans un grand contenant : je mélange la farine de blé noir breton, le gros sel, le lait, les œufs, 40cl de bouillon et 250gr de beurre fondu. Je mélange bien. Je mouille deux sacs, coutures à l'extérieur, je les remplis de pâte (mieux vaut se faire aider, quelqu'un tient le sac bien ouvert), je ferme à la ficelle de cuisine en laissant un vide.



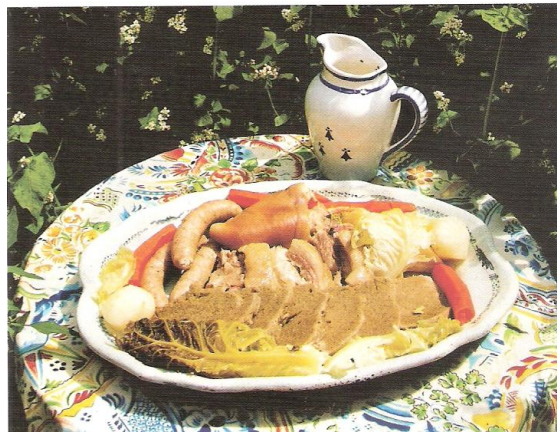
10h45: je plonge les deux sacs de farz noir.

11h30: j'ajoute les carottes, les navets, ces légumes épluchés (sauf s'ils sont primeurs) et entiers et le chou coupé en quatre et blanchi.

J'épluche 500g d'oignons finement, je place un gros morceau de beurre dans une casserole à fond épais, je fais revenir jusqu'à coloration, puis je mouille avec du bouillon de kig ha farz, j'alterne beurre et bouillon à petit feu jusqu'à en faire une sauce onctueuse.

11h45: j'ajoute les saucisses piquées à la fourchette.

13h00: je coupe le feu, sors les sacs, et laisse en attente 5 minutes ; je démoule les fars ; je sors les viandes et les coupe, sors les légumes et les coupe également ; je dresse, sur un plat chauffé, légumes, viande et saucisses puis les tranches de far, j'arrose d'un peu de lipig et sers le reste en saucière.



Bon appétit