

Le kig ha farz

Du far, des légumes et de la viande, avec une sauce au beurre mijotée aux petits oignons : le kig ha farz est une spécialité bien connue en Basse Bretagne, surtout dans le Léon.

Un peu perdu de vue dans les années 60, le kig ha farz revient en force dans les chaumières bretonnes. Jusqu'aux années 50, c'était le plat de tous les jours. On mangeait de la soupe au pain, accompagnée de far blanc et d'un morceau de gros lard. Le dimanche, on y rajoutait du pot au feu.

Aujourd'hui, le kig ha farz a retrouvé ses lettres de noblesse. Il est à nouveau cuisiné sans complexe dans les campagnes léonardes, parfois au delà. Il est devenu un plat festif servi pour les réunions de famille. Ce sont souvent les enfants qui travaillent à l'extérieur de la Bretagne qui en redemandent à leur retour à la maison. Le kig ha farz méritait donc bien qu'on s'en occupe.

Comment le cuisiner ...

.. Légumes . Carottes , choux , poireaux , oignons rosés .

Viandes . Poitrine et jarrret de porc , viande de bœuf . Du saucisson à l'ail fumé peut être ajouté
Farz noir . Farine de sarrasin , œufs , lait , sel gris , beurre .

Farz blanc . Farine de blé , lait entier , œufs , sucre .

Lipig (sauce) . C'est du beurre fondu dans lequel on fait revenir les oignons rosés et (ou) les échalotes .

Le farz (noir ou blanc) doit être cuisiné durant 2 à 3 heures , dans des sacs de toile fermés avec une ficelle . La pâte doit être bien lisse , sans grumeaux . **À la fin de la cuisson , le farz noir est « roulé » et émietté tandis que le farz blanc est coupé en tranches .** **La cuisson des deux viandes est séparée : la viande de porc est cuisinée en même temps que les farz dans le même volume d'eau tandis que la viande de bœuf est cuite avec les légumes .**