

Voilà en gros la recette du kig-ha-farz de Kalon Plouha. Mais nous ne vous révélerons pas tous les détails de notre façon de faire : une recette doit rester secrète ! Ne vo ket skrivet pep tra !

*Recette détaillée, pour les débutants*

*Fonctionne aussi pour faire du farz blanc (en remplaçant la farine de blé noir par de la farine de froment)*

Pour 5 personnes :

Matériel : un sac de toile d'environ 30 cm sur 20, une marmite assez grande.

Ingrédients : 500 g. de farine de blé noir, ½ litre de lait, 100 g. de beurre, un œuf, une pincée de gros sel. Viande : du bœuf (dans le chapelet de préférence) et du porc (lard ou jarret).

Remplissez une marmite d'eau, mettez-la sur le feu. Puis préparez votre pâte de la façon suivante :

Dans une terrine, mélangez la farine, l'œuf, le sel. Mouillez petit à petit avec le beurre que vous aurez fait fondre. Ajoutez le lait progressivement jusqu'à ce que la pâte "fasse le ruban". Remplissez votre sac avec cette pâte. Fermez le bien avec un lacet de façon à ce que la pâte ne s'échappe pas.

Quand l'eau bout, mettez y votre sac de pâte (ce sera le farz). Vous pouvez aussi, et on le faisait autrefois à la campagne, y mettre les légumes du pot-au-feu : vous obtiendrez en même temps votre soupe.

Au bout de 2 heures, retirez du bouillon votre viande et votre sac de farz. Attention, il est brûlant, laissez le refroidir un peu. Enlevez le lacet. Sur une table, avec un mouvement de va-et-vient, sans laisser échapper le farz, vous roulez votre sac jusqu'à ce que le farz s'émiette (bien "bruzunet").

Servez le avec la viande. La plupart des gens saupoudrent leur farz de sucre, à volonté ; mais on peut aussi le consommer nature.

*Le truc de Marie le Stourm : pour obtenir un farz moins sec, plus moelleux, elle incorpore à sa pâte, au moment de la préparation, une cuillère d'huile et un petit pot de crème (12 cl.)*

*Pour 500 personnes, il suffit de fabriquer des sacs plus grands et de multiplier les proportions par 100 !*

*Variante de la recette*

*Farz noir (le vrai, le bon...) d'après le cahier de recettes de Mamm-Gozh...*

Pour 10 personnes :

500 g. de farine de sarrasin, 125 g. de beurre, un pot de 20 cl. de crème fraîche, 4 œufs, 3 cuillérées de sucre (facultatif), 1 cuillérée de sel fin, 200 g. de raisins secs,  $\frac{3}{4}$  de litre de lait entier.

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère de bois : la farine d'abord avec un peu de lait, ajouter le beurre fondu en pommade, puis les œufs battus en omelette, la crème, le sucre, le sel, les raisins et le reste de lait.

Mettre la pâte dans le sac, nouer en laissant un peu de vide de manière à ce que le farz puisse gonfler.

Plonger le sac vivement dans l'eau bouillante (3 l. environ) où vous mettez un morceau de petit salé et un morceau de pot-au-feu.

Ou cuire le pot-au-feu à part avec les légumes, et le farz avec le lard dans une autre marmite.

### **Hag e brezhoneg mar plij!**

*Rekiye dre ar munud, evit an deraouidi*

*Talvezout a ra ivez evit fardañ farz gwenn (o erlec'hiañ ar bleud ed du gant bleud gwinizh)*

Evit 5 den :

Rikoù : ur sac'h lien a 30 santimetr dre 20, ur gaoter vras a-walc'h.

Danvezioù : 500 g. Bleud ed du,  $\frac{1}{2}$  litrad laezh, 100 g. amann, ur vi, ur meudad holen glas. Kig : bevin (un tamm diwar ar chapeled zo gwelloc'h) ha moc'h (kig sall pe jaritelloù).

Leuniit a zour ur gaoteriad, lakait anezhi war an tan. Prientit neuze an toaz diouzh a heul :

E-barzh ur girin, meskit ar bleud, ar vi, an holen. Ouzhpennit neuze tamm ha tamm an amann bet lakaet da deuziñ. Memes tra gant al laezh betek ma vo levn an toaz. Leuniit ar sac'h gant an toaz-mañ. Serrit mat gant ur c'hevre evit ne vefe ket kollet toaz.

Pa virv an dour, lakait ar sac'h toaz e-barzh (ar farz an hini e vo). Lakaat e-barzh holl legumaj o vont d'ober ar soubenn-ar-c'hig a c'hallit ivez. Evel-se e veze graet gwechall war ar maez : ha soubenn ho po war an dro.

A-benn div eurvezh, tennit ar c'hig hag ar sac'h farz eus ar bouilhoñs. Diwall, tomm ruz eo, lezit anezhañ da yenaat un tamm. Tennit ar c'hevre. War an daol, ruilh o vont ha dont ar sac'h, betek ma vo bruzunet mat ar farz : na lezit ar farz ket da vont !

Kinnigit ar farz a-gevret gant ar c'hig. Ur c'halz eus an dud a boultrenn sukr warnañ diouzh an druilh, met e zebret evel m'emañ a c'haller ivez.

*Tro-bleg Mari ar Stourm : evit kaout farz disec'hoc'h , blotoc'h, e laka e-barzh an toaz, en ur brientiñ, ul loaiad eoul hag ur podig koaven (12 sl.)*

*Evit 500 den, a-walc'h eo fardañ seier brasoc'h ha lieskementiñ dre gant ar c'hementadoù !*

*Adstumm ar rekipe*

*Farz du (ar gwir hini, ar gwellañ hini...) diouzh kaier rekipeoù Mamm-gozh...*

Evit 10 den :

500 g. bleud ed du, 125 g. amann, ur pod 20 sl. dienn fresk, 4 vi, 3 loaiad sukr (diret), 1 loaiad holen gwenn, 200 g. Rezin sec'h,  $\frac{3}{4}$  litrad laezh.

Meskit an holl zanvezioù-se gant ul loa goat : ar bleud da gentañ gant ur banneig laezh, ouzhpennañ an amann teuzet, ha neuze ar vioù baset evel un alumenn, an dienn, ar sukr, an holen, ar rezin ha peurrest al laezh.

Lakaat an toaz e-barzh ar sac'h, skoulmañ o lezel un tamm goullo evit ma c'hallo koeñviñ an toaz.

Lakaat en un taol ar sac'h en dour o virviñ (3 l. Pe war-dro) a-gevret gant un tamm kig-sall hag un tamm kig-soubenn.

Pe poazhañ ar c'hig-soubenn gant al legumaj eus un tu, hag ar farz gant ar c'hig-sall e-barzh ur gaoter all.