

KIG HA FARZ

(pour 8 à 10 personnes)



Ingrédients :

Viande :

- 1 jarret de porc ½ sel
- 500 gr de lard de poitrine ½ sel
- 1 morceau de bœuf (gîte ou plat de côtes)

Légumes :

- 800grs de carottes
- 400grs de navets
- 500grs de poireaux
- 1 chou (frisé, de préférence)
- 1 oignon (piqué d'un clou de girofle)
- bouquet garni

Farz :

- 500grs de farine de blé noir
- 2 œufs
- 125grs de beurre ½ sel fondu
- 125grs de crème fraîche
- ½ litre de lait
- sel
- raisins secs (pour les riches) et

Un sac de bonne toile de taille 20 cm sur 30 cm ou une manche de chemise coupée)

Préparation :

La veille :

- Faire dessaler les viandes ½ sel, en changeant l'eau plusieurs fois.

Le jour même

- Remplir une marmite d'eau froide à moitié.
- Y mettre les viandes et porter à ébullition.
- Pendant ce temps, éplucher tous les légumes et les détailler en gros tronçons.
- On peut blanchir le chou pour lui donner une odeur moins forte (2 à 3 min. dans de l'eau bouillante et rafraîchir sous le robinet d'eau froide)
- A l'ébullition, enlever l'écume produite par la viande.
- Plonger tous les légumes dans la marmite.
- Ne pas saler (avec la viande ½ sel, on rectifie l'assaisonnement en fin de cuisson)
- Porter à ébullition
- Pendant ce temps, préparer le Farz :
- Faire ramollir le beurre
- Dans un saladier, verser la farine.
- Faire un puits au centre et y disposer les œufs, le beurre fondu refroidi, la crème fraîche, le sel.
- Travailler tous ces ingrédients, en ajoutant peu à peu le lait : la pâte doit être assez fluide
- A ce moment, si on le désire, on peut y incorporer les raisins secs.
- Remplir le sac de toile aux 2/3 environ (pour laisser la place au farz de gonfler). Bien ficeler solidement le sac à farz.
- Ajoutez-le dans la marmite et laissez mijoter le tout pendant 2 heures.
- En fin de cuisson, retirer le sac de farz et le laisser reposer 5mn dans la passoire pour qu'il refroidisse un peu ;
- Entre temps, sortir les viandes à l'écumoire. Les disposer sur le plat de service, entourées des légumes.
- Présenter également le bouillon dans une soupière. Il servira à mouiller le farz et les légumes.
- Le sac ayant un peu refroidi, le rouler à main nue (attention aux brûlures !) sur une planche, de manière à ce que le farz s'émiette bien et prenne une consistance sableuse. Ouvrir le sac et servir le farz en accompagnement du reste.
- Accompagnez le tout d'un bon cidre brut ou de lait ribot.

Kalon vat (Bon appétit !)

Recette publiée, le 15 04 05, par Marilène Burlot (mbu2@wanadoo.fr)

Retrouver le journal événementiel "Danses, Musiques et Traditions" sur Internet : <http://danceseniledefolk.free.fr>