Sac à KIG HA FARZ :Grand sac de 38x22cm (recette bretonne, nord Finistère)

Grand sac à kig ha farz pour préparer la recette du Kig ha farz, spécialité culinaire de basse Bretagne(Nord Finistère).

Référence : 1015
Points de fidélité offerts : 5

Prix : 9.00€

Sac à KIG HA FARZ :38x22 (recette bretonne, nord Finistère)

Le Kig ha farz est une spécialité culinaire de basse Bretagne et plus particulièrement de la région de Saint Pol de Léon.

En français, "Kig" signifie la viande et "Farz" le far (de blé noir ou de froment selon les goûts). C'est un peu le "Couscous" des Finistériens !

Indispensable à la préparation de ce "pot au feu", c'est à l'intérieur de ce sac que cuit le far. La recette (excellente) est donnée dans l'emballage.

Grand Sac à kig ha farz

Dimension : 38x22
Lanière de fermeture
Toile : mélange lin et coton

recette du KIG HA FARZ

Pour 12 personnes :

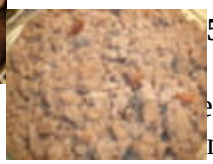
500 g de plat de côtes 500 g de jarret (boeuf ou veau) 500 g de paleron 500 g de poitrine de porc demi-sel 1 ou 2 os à moëlle 6 poireaux 500 g de carottes 250 g de navets 1 coeur de céleri + 2 branches 2 gros oignons (dont 1 piqué de 6 clous de girofle) 1 bouquet garni sel, poivre 5 l d'eau (au moins 1 l par 500 g de viande) Pour le farz noir : 500 g de farine de blé noir (sarrazin) 2 oeufs entiers 20 cl de crème fraîche 50 g de beurre un peu de lait (facultatif) 150 g pruneaux (à défaut 250 g de raisins secs) 1 sac de toile + ficelle de cuisine Pour le farz blanc : 250 g de farine de froment 2 oeufs entiers 20 cl de crème fraîche 50 g de sucre 25 cl de lait 250 g de raisins secs 1 sac de toile + ficelle de cuisine **Préparation :** 10 mn **Cuisson :** 180 mn **Repos :** 0 mn **Temps total :** 190 mn
Préparation

1Ficeler la viande de bœuf et la déposer dans un grand faitout à poignées (impérativement) : elles serviront à accrocher les sacs à farz. La recouvrir d'eau, saler, couvrir et démarrer la cuisson. Pendant ce temps, éplucher les poireaux, les oignons et le céleri. Ficeler les feuilles de céleri et le vert des poireaux. Préparer le bouquet garni. Piquer l'un des oignons de 6 clous de girofle. Mettre le tout avec la viande.

2Éplucher les carottes et les navets et les ajouter à la préparation dès ébullition. Mettre à gonfler les raisins et les pruneaux dans un peu de bouillon de cuisson.

3Pendant ce temps, préparer les pâtes à farz. Pour le farz noir : prélever 1 bol du bouillon de cuisson (environ 25 cl) et y mettre à fondre les 50 g de beurre en petits morceaux. Dans un saladier, mélanger intimement le sarrazin, le sel et les 2 œufs entiers. Ajouter la crème fraîche petit à petit sans cesser de mélanger. Le mélange obtenu est grumeleux. Diluer lentement et soigneusement avec le mélange beurre/bouillon. Fariner les pruneaux et les raisins. Ajouter les pruneaux (ou la moitié des raisins selon son choix) à la préparation. Si nécessaire ajouter un peu de lait jusqu'à obtention d'une pâte très épaisse et fluide, mais surtout pas liquide. La couler dans un sac en toile. Fermer le sac très soigneusement avec de la ficelle de cuisine en laissant dépasser au moins 20 cm de ficelle.
Préparer le farz blanc : mélanger 250 g de farine de froment avec le sucre et ajouter les œufs entiers un à un. Ajouter la crème fraîche petit à petit sans cesser de mélanger. Délayer lentement avec le lait jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et fluide mais surtout pas liquide. Ajouter le reste des raisins farinés. Couler cette pâte dans un sac en toile. Fermer le sac très soigneusement avec de la ficelle de cuisine en laissant dépasser au moins 20 cm de ficelle.

4Au bout d'1h30 de cuisson de la viande plonger un à un les sacs de farz dans le bouillon en attachant chacun d'eux à une poignée du faitout. Ajouter le lard et les blancs de poireaux ficelés. Laisser cuire encore au moins 1h30 (on peut l'oublier 30 minutes ou 1 heure de plus, ce n'en sera que meilleur).



5Prélever un bol de bouillon par convive et conserver le kig ha farz au chaud.

e le servir, sortir les sacs de farz du bouillon. Couper la ficelle du farz blanc et n plat. Pour le farz noir, malaxer le sac encore fermé afin de l'émietter. Puis couper la ficelle et le verser dans un autre saladier. Présenter la viande, l'os à moëlle et les légumes dans un grand plat. Servir le tout très chaud accompagné éventuellement d'une sauce gribiche.

Pour finir... Ce plat se prépare toujours en grande quantité et il est encore meilleur réchauffé. Les restes de viande peuvent par exemple être utilisés pour un hachis parmentier et les restes de farz peuvent être frits à la poêle, dans du beurre évidemment.

Lien vers la fiche du produit