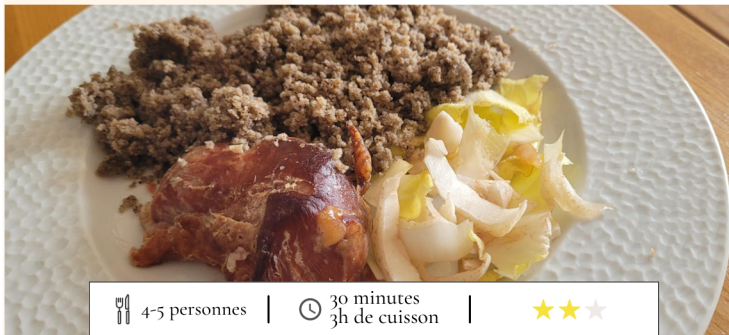


Kig Ha Farz de Fanny



4-5 personnes



30 minutes
3h de cuisson



Ingrédients

- 500g de farine de sarrasin de la Ferme de Guichet
- 150g de beurre demi sel
- 350ml de lait de la Ferme de Guichet
- 2 œufs
- 500G jarret de bœuf de la ferme de guichet et ou du lard fumé cru ou 1/2palette salé fumé cru
- une pincée de sel
- 4 carottes
- 4 navets
- 3 poireaux
- 1 branche de céleri
- 2 oignons

Recette

1. Dans une marmite, mettre les morceaux de bœuf et ou lard, porter à ébullitions et écumer souvent,
 2. Mélanger dans un saladier farine, œufs, crème, beurre, sel et un grand verre de bouillon du pot au feu, pour obtenir une pâte assez fluide.
 3. Verser cette pâte dans un sac de toile (ou torchon propre), fermer avec une ficelle en laissant un espace pour permettre à Kig Ha Fars de gonfler.
 4. Mettre le sac dans la marmite et laisser cuire 1 heure.
 5. Ajouter les légumes coupés en gros morceaux et prolonger la cuisson 2 heures.
 6. Retirer le sac de la marmite, le rouler dans tous les sens sur la table pour émietter la far en gros grains.
 7. Mettre le far au milieu d'un plat, disposer la viande et les légumes autour.
- Debrit a galon ! (bon appétit)

Accompagner avec une belle salade verte

C'est la conjugaison de la farine de blé noir, de viandes et légumes qu'on appelle kig ha fars : un repas copieux originaire du Finistère Nord, Léon.