



Ce mois-ci, recette du **Kig ha Farz**.

Alors, ne vous formalisez pas. Des recettes de kig ha farz, il y en a plein, et en voici une.

De toute façon, la meilleure, c'est toujours celle de mamie ou de maman !

Recette pour 6 personnes (qui ont de l'appétit !!!)

### USTENSILES

- Fait-tout
- Sac à farz (sac en toile)
- Ficelle de cuisine
- Source de chaleur durant 3 à 4h

### INGREDIENTS

- 1 jarret de porc demi-sel
- 300g de lard demi-sel
- 500g de gîte ou 1/2 palette de porc demi-sel
- 1 saucisson ou 3 saucisses fumé(es) cru(es) (facultatif)
- 1 chou
- 3 poireaux
- 2 navets
- 800g de carottes
- 2 oignons
- 1 bouquet garni

### FARZ NOIR

- 500g de farine de blé noir
- 2 œufs
- 50g de beurre
- 50g de saindoux ou de crème fraîche
- 1 bol et demi d'eau froide ou de lait
- 4 louchées de bouillon
- 1 pincée de sel
- 1 bol de raisins secs (facultatif)

### FARZ BLANC

- 500g de farine de froment
- 5 œufs
- 1/2 litre de lait
- Un peu de sel
- 3 càs de sucre (facultatif)
- Raisins ou pruneaux (facultatif)

### PREPARATION

Faites dessaler le lard, si nécessaire. Mettez dans le fait-tout : bœuf, sel, poivre, oignons. Laissez cuire 1 heure (avant d'ajouter les légumes). Pendant ce temps, préparez le farz. Au préalable, mouillez et essorez le sac en toile.

#### **Pour le Farz noir :**

Mélangez la farine et les œufs. Ajoutez : lait, beurre fondu, saindoux ou crème, sel, poivre. le bouillon (prélevé dans le fait-tout où cuisent bœuf et oignons) .Versez le mélange dans un sac à farz. Laissez un peu de vide en haut, car le sac gonflera pendant la cuisson, puis ficeler-le. Plongez le sac dans le fait-tout où cuisent déjà viandes et oignons, ajoutez les légumes et le lard. Portez à ébullition et laissez cuire doucement comme un pot-au-feu environ 2 h 30. À 1 h 30 de la fin de cuisson ajouter le chou.

#### **Pour le Farz blanc :**

Faites tremper les pruneaux et les raisins secs dans de l'eau bouillante 20 minutes.

On peut incorporer les pruneaux au farz noir et les raisins au farz blanc. Délayez la farine avec les œufs, le sel, le lait, éventuellement le sucre. Versez le mélange dans un sac, le ficeler et plongez le farz dans la marmite du pot-au-feu environ 1 h 30 à 2 h.

**Durée de cuisson totale : environ 3 h 30 à 4 h.**

Pour servir : sortez la viande et les légumes, disposez-les sur un plat. Retournez doucement les sacs, comme une chaussette. Égrenez le farz noir dans un plat. Coupez le farz blanc en tranche. Servez avec une bonne salade verte.

#### **Recette pour faire du Lipig (la sauce):**

Coupez des échalotes en petits morceaux très fins. Faites-les revenir dans une poêle avec un morceau de beurre (50 g) et laissez-les brunir. Ajoutez le reste de la plaquette de beurre (200 g) et laissez mijoter sans faire noircir le beurre dans la poêle. Versez sur l'ensemble du plat.