

## RECETTE DU KIG HA FARZ

Pour six personnes Préparation: 30 mn Cuisson: 2h30 à 3h environ

Ingrédients - 600g de jarret de porc - 1 morceau de poitrine demi-sel (environ 500g) - 1 chou vert - 6 grosses carottes - 6 navets - 4 oignons - 300g de farine de sarrasin - 45cl de lait entier - 75g de beurre - 3 œufs - 15cl de crème liquide - 1 cuillère à café de sel - 3 clous de girofles - 2 cuillères à soupe de sucre (facultatif) - 100g de raisins secs (facultatif).

### PRÉPARATION

#### Les légumes :

Éplucher les légumes, les détailler grossièrement. Conserver un oignon entier, le piquer avec les clous de girofles. Faire bouillir de l'eau légèrement salée dans un fait-tout. Quand l'eau bout, y mettre les légumes.

#### La viande :

Afin d'obtenir une bonne cuisson de la viande, il est préférable d'ajuster les temps de cuisson en fonction du poids des morceaux. Compter une bonne heure de cuisson pour 500g de porc (soit deux heures environ pour une poitrine de 1kg). On peut donc plonger la viande au début, en même temps que les légumes, si on souhaite une cuisson facile ou bien la plonger plus tard pour ne pas trop la cuire et conserver un bel aspect au tranchage. Le lard peut être trop salé, ne pas hésiter à le dessaler en le rinçant abondamment à l'eau froide avant utilisation ou mieux encore, en le mettant dans une casserole d'eau froide qu'on portera à ébullition. Dès que l'eau frémira, retirer du feu et faire égoutter le lard. L'ajouter ensuite dans la préparation. En fin de cuisson, sortir le sac de farz, attendre 10 minutes puis le rouler pour émietter la pâte.

#### Le farz :

Pendant que les légumes cuisent, préparer la pâte au sarrasin. Dans un récipient, mélanger les œufs battus avec la farine et les trois-quarts du lait. Conserver une consistance épaisse pour ne pas faire de grumeaux. Incorporer le beurre fondu, la crème, le sel puis le reste du lait. Bien remuer. Mettre la pâte dans un sac à farz bien ficelé, que vous aurez mouillé puis essoré au préalable. Laisser un peu de vide en haut car le sac gonflera pendant la cuisson. Plonger le sac dans l'eau bouillante où cuisent les légumes. Compter 2h30 à 3h de cuisson pour l'ensemble.

### DRESSAGE

Disposer les légumes et la viande dans un plat. Réserver au chaud. Vider le sac puis travailler le farz à la fourchette pour le «brujunier», comme on dit en breton, c'est-à-dire l'émietter. Le mettre dans un plat. On peut aussi servir le farz coupé en tranches : c'est le «farz a-bezh» ou far entier.

Préparer un bol de lïpig: des échalotes que vous laissez compoter, à feu doux, dans 250g de beurre. Le lïpig se déguste avec le farz.

### ASTUCES

Vous pouvez ajouter 20 minutes avant la fin de cuisson des saucisses fumées, ou des rondelles de saucissons. S'il vous reste du farz, il se servira réchauffé le lendemain à la poêle dans du beurre, c'est excellent. On peut également faire un far blanc en utilisant de la farine de froment.

### COMITÉ DE RÉDACTION

Mélanie Borel,  
Régine Eilde,  
Jo Geleoc,  
Marie Hélène Le Fur,  
Jean-Christophe Ramel,  
Nicole Renouf,  
Xavier Reunbot,  
Marie Françoise Troadec

Responsable de la publication :  
Marie Hélène LE FUR  
Présidente du directoire

Tirage à 1300 exemplaires.  
Gratuit et aime circuler.

Retrouvez toutes les publications sur :  
[www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)

Mail :  
[contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr)

Imprimé sur du papier PEFC avec des encres végétales par Longitude Ouest - Plouguerneau

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour : [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

**www.finisterra.fr**

15  
Février-mars 2016

La lettre d'information des magasins  
**FinisTerra**



6 magasins

### Kerbio Centre Ville Brest

02 98 46 45 81  
3 rue Kerfautras  
Lundi 15H - 19H  
Du mardi au samedi 9H-13H 14H30-19H

### Kerbio Rive Droite Brest

02 98 45 45 28  
114 Boulevard Plymouth  
Du lundi au samedi 9H - 19H

### Kerbio Europe Brest

02 29 00 33 33  
Place Daumier  
Du lundi au samedi 9H - 19H

### Bio Abers Saint Renan

02 98 32 61 02  
Zone de Mespaol  
Du lundi au jeudi 9H-13H 14H30-19H  
Vendredi et samedi 9H-19H

### Prim'Vert Lesneven

02 98 83 07 06  
8, Croas Ar Rod  
Du lundi au samedi 9H - 19H

### Coccinelle St-Martin-des Champs

02 98 63 42 04  
3, rue Marcelin Berthelot, ZA de Keriven  
Du lundi au samedi 9H - 19H

### Animations à venir

#### Les ateliers cuisine

Le prochain atelier cuisine se déroulera à Kerbio Europe le samedi 12 mars de 10H30 à 13H30. Le thème du jour : manger végétalien.

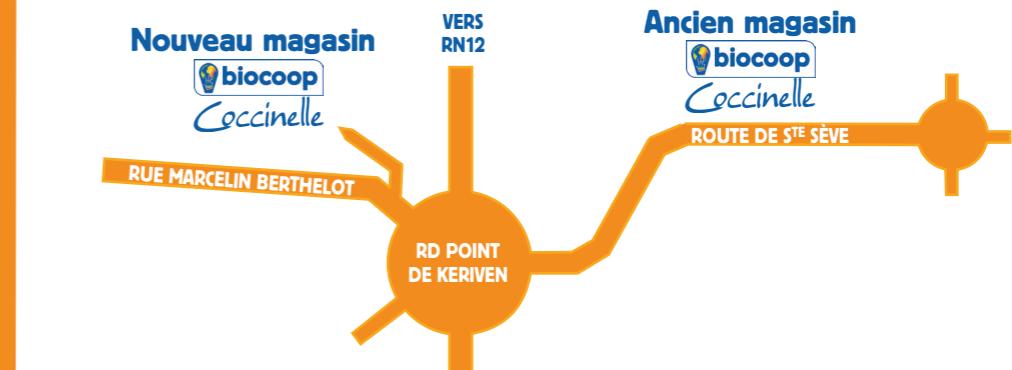
Le mercredi 23 mars, c'est au tour des enfants, à l'occasion du printemps, c'est le moment de redécouvrir les légumes de saison ! À Kerbio Europe de 14H30 à 16H.

Inscriptions et renseignements : 02 30 63 00 02 - [contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr)

### Coccinelle a déménagé ! À 500m



Vous souhaitez connaître tous les secrets du petit dernier ? Il n'y a qu'à tourner la page !



### Travaux à Kerbio Rive Droite

Fin novembre Kerbio Rive Droite fermait ses portes pour se faire une beauté... un nouveau carrelage, des nouveaux meubles et une nouvelle disposition.

Ce qui n'a pas changé... nous ! et notre plaisir à vous accueillir. À très bientôt !





# PORTRAIT

Bretagne viande Bio, est une organisation de producteurs, d'artisans bouchers et de transformateurs.

Plus connue sous l'acronyme BVB, l'association est née en 1991.

En 1993 c'est la première certification bio avec Ecocert. L'aventure continue avec la reconnaissance du statut d'organisation de producteurs en 2004 et la création d'une SICA SAS en 2005 parallèle à l'association. Le choix s'est porté sur une SICA SAS pour pouvoir commercer tout en maintenant un aspect coopératif car les partenaires peuvent participer au développement de la SICA.

Aujourd'hui, Bretagne viande Bio regroupe près de 400 éleveurs, entre 15 et 20 artisans bouchers et 2 transformateurs répartis sur les 4 départements bretons. Les maîtres mots de l'organisation sont :

Dynamique économique territoriale, avec une filière de production et de transformation exclusivement Bretonne.

Respect des animaux avec un cahier des charges bio certifié par un organisme indépendant.

Respect des éleveurs avec des prix d'achat rémunérateurs.

Respect du consommateur en proposant des produits qualitatifs, sans pesticides ni OGM, assurant une traçabilité irréprochable de chaque produit.

Bretagne viande Bio est le principal fournisseur des rayons boucherie-charcuterie-traiteur des magasins Biocoop Kerbio Europe et Biocoop Coccinelle.



**DE L'ESPACE !**  
Enfin de l'espace ! Aussi bien sur le parking qu'entre les rayons, à partir de maintenant, plus besoin de jouer des coudes pour croquer du tofu !



## LES FRUITS ET LÉGUMES

Avec 24 mètres linéaires, soit quatre mètres supplémentaires, nous vous proposons plus de références afin de développer l'agriculture bio et locale !

La réserve des fruits et légumes est maintenant bien plus grande et plus pratique pour les salariés.



## LA PETITE HISTOIRE

C'est la petite histoire dans l'histoire. «L'arbre de Morlaix», c'est un chêne planté dans le magasin Coccinelle lors de sa création en 2002. Il n'était pas concevable de partir dans un nouveau magasin sans lui. Alors, après s'être trituré les méninges pour organiser le déplacement et avec une bonne dose d'huile de coude bio ; le voilà trônant fièrement dans son nouveau «chez-lui» !



## LA BOUCHERIE

C'était une attente bien relevée lors du sondage réalisé au début du projet : une boucherie bio traditionnelle !

Et bien, c'est chose faite, toute l'équipe des bouchers-charcutiers s'attache à vous proposer leurs meilleures recettes à base de bons produits issus de la filière Bretagne viande Bio.



## LE VRAC

Plus de 200 références de produits vendus en vrac, cela va du fromage à la coupe aux produits secs en silo en passant par les produits d'entretien !

Quelques raisons d'adopter le vrac :  
À quantité égale, c'est moins cher.  
vous n'achetez que la quantité nécessaire  
C'est plus écologique car moins d'emballage !

Et pour aller plus loin :  
vous pouvez réutiliser vos sacs pour être encore plus écolo !  
votre sac est en fin de course ? Il est biodégradable et imprimé avec des encres végétales, il finira très bien au compost !



Alain PAUGAM, directeur du magasin et Gérard HABASQUE, président de la SA Finis Terra