



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Chou	De Lorient	Pièce	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Radis ou oignon		Botte	1.60 €	1	1.60 €	1	1.60 €
Navet		Botte	2.70 €	1	2.70 €	1	2.70 €
Céleri	Branche	Pièce	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
Salade		Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Chou fleur		Pièce	2.80 €			1	2.80 €
Poireau		Kg	3.20 €			0.5	1.60 €
Bette		Botte	1.60 €			1	1.60 €
Total					10.00 €		16.00 €

Pour mettre à l'honneur le chou de Lorient et les semences paysannes de Bretagne, quoi de mieux que le Kig ha Farz (« viande et farz »), recette traditionnelle du Léon ? Cette recette était autrefois un plat des pauvres, souvent agrémentée que de lard, que l'on laissait mijoter pendant des heures pendant le travail aux champs.

Le kig ha farz est composé de 2 farz que l'on fait cuire dans des farz poch (sacs en toile) : le farz qwinizh (blanc), à base de farine de froment et le farz gwinizh-du (noir), à base de farine de blé noir.

On l'accompagne d'une sauce appelée « Lipig » à base échalotes ou d'oignons de Roscoff, émincés finement et compotés dans du beurre (demi-sel !).

CHOU DE LORIENT ET SEMENCES PAYSANNES



Aujourd'hui, de nombreuses espèces ou variétés de légumes sont en passe de disparaître. Pourtant, il existe encore des choux de Lorient, des oignons d'Erdeven, des haricots coco de Pont L'Abbé ou de Belle Ile. Les Maraîchers de la Coudraie ont à cœur de faire vivre ces variétés

anciennes qui participent à notre biodiversité et patrimoine agricole et culinaire. L'association Kaol Khoz, « vieux chou » en breton, recense et reproduit les variétés des différents terroirs bretons et de Loire atlantique, pour conserver leur patrimoine génétique. Parce que les paysans choisissent des plantes résistantes comme porte-graines, les variétés fermières sélectionnées en bio se défendent naturellement. Ses actions ont permis, notamment, de sauver de nombreuses variétés de choux fleurs dans la zone littorale nord.

La semence est la copropriété de tous les adhérents de Kaol Khoz qui la produisent et sélectionnent ou améliorent les variétés. C'est ainsi que nous cultivons des choux de Lorient dont les graines ont été faites par un maraîcher collègue, via cette association. Les Maraîchers de la Coudraie s'inscrivent d'ailleurs dans cette dynamique de préservation de la biodiversité et produisent leurs propres graines.

Outre son intérêt rustique car très bien adapté à son terroir et sa richesse pour la biodiversité, le chou de Lorient, avec son côté pointu, développe un goût de noisette unique. Il est tendre, sucré et fondant quand il est cuit et frais, craquant, croquant quand il est cru. Il a une bonne tenue en cuisson et conserve très bien. Il se consomme de novembre à avril.

RECETTE DE LA SEMAINE



Kig ha Farz

- Déposez les légumes avec la viande et les oignons éventuellement piqués avec quelques clous de girofle, dans une grande cocotte et remplissez-la d'eau (à hauteur de la viande et des légumes).

- Laissez cuire votre pot-au-feu environ 1 heure, à feu doux.

- Pendant la cuisson, préparation du farz gwinizh-du :

Diluez la farine avec les œufs et un peu de lait. Ajoutez du gros sel et le beurre, le saindoux et la crème préalablement fondus. Mettez la pâte dans un sac de toile bien ficelé.

- Farz gwinizh :

Mélangez la farine avec le sucre et les œufs. Ajoutez-y la crème fraîche en mélangeant en continu. Délayez avec le lait et ajoutez des raisins farinés au préalable. Mettez la pâte dans un sac en toile fermé avec soin.

Vos 2 pâtes doivent être épaisses et fluides, mais ne doivent en aucun cas être trop liquides.

- Plongez vos 2 sacs de farz dans la cocotte avec la saucisse. Prolongez la cuisson pendant 2 heures supplémentaires.

- Une fois la cuisson terminée, émiettez la pâte et servez-la dans des assiettes avec les morceaux de viande, quelques légumes et une bonne dose de bouillon.

Le farz noir se roule avec les paumes de la main pour obtenir un «farz bruzunog» (en miettes). Le farz blanc se coupe en tranches («farz a-bezh» ou "farz fritet", far entier). Vous pouvez ensuite dorer les tranches à la poêle avec un peu de beurre.

Le kig ha farz se sert accompagné de lipig : Faites revenir 4 échalotes finement ciselées dans 100g de beurre demi-sel, sur feu très doux, pendant 1h, jusqu'à former une compotée. Ajouter un fond de bouillon avant de servir.

Préparation : 30 mn.
Cuisson : 3h30.
Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- ½ kg de jarret de porc
- 300g de lard et 300g de bœuf, de la saucisse bretonne (par ex de Molène), ou saucisse de Morteau
- 4 carottes, 2 oignons, 2 poireaux, 2 navets, 1 chou de Lorient

Pour le farz gwinizh-du (noir) :

- 500g de farine de sarrasin
- 50g de beurre demi sel
- 20cl de crème fraîche
- 2 œufs
- ½ verre de lait
- 1 càs de gros sel, saindoux

Pour le farz gwinizh (blanc) :

- 250g de farine de froment
- 250g de raisins secs
- 50g de sucre en poudre
- 20cl de crème fraîche
- 25cl de lait
- 2 œufs

