



Patrimoine  
Culturel  
Immatériel  
en France



**AMBASSADE DES CONFRÉRIES NOUVELLE AQUITAINE**  
Porteuse du Projet de la Reconnaissance des Confréries  
au Patrimoine Mondial, Culturel et Immatériel de l'UNESCO

**FICHE D'IDENTIFICATION "UNESCO"**

Indispensable pour l'inscription de votre Confrérie

**Confrérie des Amis du Kig Ha Farz**

**Adresse** 6 Résidence du Château d'Eau - 29870 Landéda

**Sites** <https://academiesdesconfreriesdebretagne.com/confrerie-des-amis-du-kig-ha-farz>

**Courriel** amiskighafarz@gmail.com

**Date de création** 19/12/2019 **Nombre de Membres** 7 **F** 4 **H** 3 **Nombre d'Adoubés**



<b>Grand Maître</b>	Philippe MARTIN		06 78 96 73 81	@	amiskighafarz@gmail.com
<b>Président</b>				@	
<b>Secrétaire</b>				@	
<b>Trésorier</b>				@	

**Historique**



Sorte de pot-au-feu à la bretonne, le kig ha farz est originaire du Léon, à l'ouest de Morlaix et au nord de Brest. En breton, son nom signifie viande et far. Si l'on ne connaît pas sa date de création, on note des références à ce plat très apprécié en Bretagne dès 1732, c'était le plat du pauvre dans le pays du Léon (Finistère nord).

Pour réaliser un kig ha farz, on utilise de la farine de blé noir cuite dans un sac spécialement conçu à cet effet, que l'on plonge dans un bouillon avec du boeuf et du jarret de porc salé (éventuellement on peut rajouter une saucisse). On y ajoute également des carottes, des navets, des poireaux et du chou. Ce farz (farine de sarazin) est particulièrement appréciée en morceaux ou émietté avec une sauce (Lipig) à base de beurre salé et d'oignons de Roscoff avec un peu de bouillon. Une variante propose aussi en plus du farz blanc (farine de froment) en morceau. La confrérie les Amis du kig ha farz a été créée à Landéda le 19 décembre 2019, dans le but de promouvoir ce plat dans toute la France et à l'étranger.

**Produits et Traditions**



<b>Vos Chapitres</b>	Saint-Vincent de Vallères (12/09/2021)	<b>Lieu</b>	1 <sup>ère</sup> représentation extérieure
<b>Vos Manifestations</b>	Les tablées de Rheu (10-11-12/03/2023)	<b>Lieu</b>	Salon des vins et de la Gastronomie
	Amis Kig ha Farz (02/09/2023)	<b>Lieu</b>	2 <sup>ème</sup> chapitre – Saint-Frégant
<b>Fonction Nom et Prénom</b>	<b>Grand Maître Philippe MARTIN</b>		<b>Date</b> 23/06/2023

**Président** : Bruno CARNEZ - [bruno.carnez@wanadoo.fr](mailto:bruno.carnez@wanadoo.fr) - 0033 (0)6 86 00 46 69 - 0033 (0)5 58 57 20 70

**Secrétaire** : Manolo ALCAYAGA GOIKOETXEA - [manoloalcayaga@hotmail.com](mailto:manoloalcayaga@hotmail.com) - 0033 (0)6 86 23 58 51 - 0033 (0)5 59 20 66 92

**Vous pouvez joindre à cette fiche, une page ou deux et autres documents pour compléter vos informations**



## ***PRÉSENTATION*** ***Confrérie***

*La Confrérie des Amis du Kig-ha-farz a pour vocation de défendre un plat traditionnel de notre terroir, de promouvoir les produits de l'élevage Breton et de la terre dont les farines de froment, de sarrazin et les légumes qui composent ce plat.*

*De réunir les amateurs de ce plat pour le faire connaître, le déguster et l'apprécier à sa juste valeur.*

*D'assurer la protection et la mise en valeur des traditions, coutumes et rites culturels historiques, gastronomiques, artistiques et touristiques liés à la représentation et la défense tant de ce produit que du monde des confréries.*

*Nous défendons aussi notre patrimoine maritime et culturel.*

*Prochain chapitre le 2 septembre 2023.*

*Confrérie des Amis  
Du Kig-Ha-Farz*



# RECETTE DU KIG HA FARZ - PLAT TYPIQUE BRETON



## Ingrédients pour un Kig Ha Farz pour 6 personnes :

**Préparation : 30 min, Cuisson : 4 heures**

### **Ingrédients pour le Pot au Feu**

500 g de jarrets de porc, 300 g de lard, 1 kg de paleron ou gîte de boeuf, 1 chou, 6 carottes, 4 navets, 2 poireaux, 2 oignons de Roscoff, 2 clous de girofle, 1 bouquet garni, sel, poivre.

### **Ingrédients pour le Lipig**

2 gros oignons, 150 g de beurre, poivre, bouillon

### **Ingrédients pour le Farz Noir**

500 g de farine de blé noir, 2 oeufs, 20 cl de crème fraîche, 1c.à soupe de gros sel, 50 g de beurre, 50 cl de bouillon.

### **Ingrédients pour le Farz Blanc**

500 g de farine de froment, 6 œufs, 30 cl de crème fraîche, 100 g de sucre, 1/2 l de lait, sel, 250g de raisins secs

**Dans un premier temps**, portez une grande cocotte d'eau à ébullition et déposer les morceaux de viandes avec les 2 oignons piqués de clous de girofle et le bouquet garni.

Laisser cuire durant 2 heures et écumez de temps en temps.

**Préparez vos légumes** : les éplucher et les couper en tronçons de 5 à 10 cm pour les carottes, poireaux et navets. Blanchissez le chou 5 minutes dans une eau bouillante salée.

**Pour préparer le Farz noir** : mélangez la farine et les œufs avec un peu de bouillon. Ajouter le beurre fondu, la crème et du gros sel puis le reste de bouillon. Mélangez bien le tout jusqu'à obtention d'un pâte épaisse et fluide.

Remplissez le sac de Farz avec votre pâte en prenant soin de bien ficeler le sac.

**Pour préparer le Farz blanc** : mélangez la farine blanche avec les œufs et le sucre. Bien mélanger, puis incorporez la crème et un peu de lait. Bien battre la pâte et y ajouter le reste de lait.

Ajouter les raisins secs (au préalable, vous les aurez trempés dans de l'eau bouillante durant 20 minutes).

Comme pour le Farz noir, remplir un autre sac à farz et fermer avec soin.

**Conseil** : attention de ne pas trop remplir les sacs de Farz car le farz gonfle durant la cuisson. Si vous ne possédez pas de sac à Farz, vous pouvez mettre le Farz au milieu d'un torchon en toile assez épais et vous fermez avec une ficelle bien serrée.

Ne pas oublier d'humidifier les sacs avant de les remplir, cela évitera un collage.

**Plongez les 2 sacs de farz et les légumes** dans votre cocotte avec la viande. Laisser cuire de nouveau 2 heures.

Au bout de 1 h 15 on rajoute le chou blanchi.

**Préparation du Lipig :** la sauce - Émincez les oignons et les faire revenir dans du beurre. Ajoutez un peu de bouillon. Laissez cuire environ 1h en couvrant.

**Lorsque les farz sont cuits,** sortez-les de la cocotte et laissez-les refroidir.

Émiettez le farz noir avec vos mains. (Le farz bruzunog)

Quant au farz blanc, coupez-le en tranches et dorez-les à la poêle dans du beurre.

**Au moment de servir, présentez le tout sur un grand plat et un bol pour le lipig.**

**BON APPÉTIT ! DEBRIT ERVAT !**

