

# La gastronomie bretonne

## Les crêpes sucrées

Les crêpes font partie de la culture bretonne. En Bretagne, il existe de nombreuses crêperies où l'on peut en manger avec toutes sortes d'accompagnements. Voici une recette, simple et pas chère, pour des crêpes sucrées qui peuvent se déguster à n'importe quel moment de l'année et de la journée...



### Ingrédients

(pour une vingtaine de crêpes)

6 œufs  
450 g de farine  
un litre de lait  
une pincée de sel

### Préparation (10 minutes)

Cassez les œufs (blancs et jaunes) dans un saladier. Battez-les. Ajoutez progressivement le lait et la farine. Battez le tout jusqu'à obtenir une pâte bien lisse (on peut le faire à la main, mais le batteur électrique est conseillé). Certaines personnes ajoutent de la fleur d'oranger ou de la bière dans la pâte. Mais ça, c'est selon les goûts de chacun !

### Cuisson (2 à 3 minutes par crêpe)

Frottez une poêle avec un peu d'huile. Versez un peu de pâte dans la poêle. Tournez la poêle afin de répartir la pâte. Réglez la plaque sur feu vif. Lorsque la crêpe se détache facilement, tournez-la. Laissez-la cuire une à deux minutes (attention à ne pas la faire brûler !). Toutes les idées de garniture pour déguster les crêpes sont les bienvenues : du beurre, du sucre et du jus de citron, de la confiture, du chocolat fondu, du Nutella, etc.

La boisson favorite des bretons pour accompagner les crêpes est le jus de pomme ou le cidre doux. On boit ce dernier dans des bols (on ne dit d'ailleurs pas *un verre de cidre* mais *une bolée de cidre*).

Pour ceux qui préfèrent le salé, il suffit de faire la pâte avec de la farine de blé noir (sarrasin). On obtient alors les fameuses *galettes*, qui se mangent avec du jambon, des œufs, du fromage, des oignons, du beurre salé...

## Le far

Le far est un gâteau traditionnel breton. Il existe sans doute autant de recettes que d'habitants ! En voici une, qui vient d'une île de Bretagne appelée Molène.



### Ingrédients

(pour une dizaine de parts)

6 œufs

250 g de sucre

400 g de farine

un litre de lait

### Préparation (15 minutes)

Frottez un plat allant au four avec un morceau de beurre. Les plus gourmands prennent un plat rectangulaire car ils adorent manger « les coins ». Préchauffez le four à 210 degrés (thermostat 7). Cassez les œufs et mélangez-les dans un bol. Ajoutez lentement le lait, la farine et le sucre. Battez le tout pour obtenir une pâte homogène. Versez la pâte dans le plat beurré.

On peut ajouter des pruneaux ou des raisins dans la pâte (certains bretons disent qu'il n'y en a pas dans la *vraie* recette...). Ils peuvent avoir été préalablement trempés pendant une heure dans du thé (pensez à enlever les noyaux des pruneaux). On les incorpore dans la pâte ou on les dépose au fond du plat.

### Cuisson (environ une heure)

Enfournez le plat et laissez cuire pendant une heure environ. Vérifiez la cuisson au bout de trente-cinq minutes et, au besoin, baissez un peu la température. Lorsque le dessus du far est bien doré... c'est prêt !

On peut manger le far chaud ou froid. S'il reste du far à la fin du repas : gardez-le pour le lendemain. Faites-le alors réchauffer à la poêle en petits morceaux dans du beurre et du sucre, c'est délicieux !

Un autre gâteau traditionnel breton s'appelle le *kouign-amann*, ce qui veut dire *gâteau de beurre* en breton. Il porte bien son nom car il est très riche en beurre... salé !





## Le *kig ar farz*

Cette recette est un plat unique à base de viande, de légumes et de far breton. *Kig ar farz* veut dire viande et far en breton.



### Ingrédients

(pour 8 personnes)

600 g de palette de porc

300 g de lard fumé

300 g de viande de bœuf

un chou

2 oignons

4 carottes

2 poireaux

2 navets

6 pommes de terre

Les ingrédients pour le far  
sont les mêmes que ceux  
donnés dans la recette du far.

### Préparation (30 minutes)

Placez la viande dans une grande casserole remplie d'eau. Commencez la cuisson à feu moyen. Découpez les légumes en gros morceaux. Préparez la pâte du far. Mettez la pâte dans un sac en toile. Fermez la toile avec de la ficelle de cuisine.

### Cuisson

Après une demi-heure de cuisson de la viande, ajoutez le sac en toile et les légumes dans le faitout. Laissez cuire environ deux heures.

Servez dans des assiettes creuses en plaçant un morceau de viande, du bouillon et du far émietté. On peut recouvrir le tout d'une sauce (appelée *lipig* en Bretagne) faite de petits morceaux d'échalote fondus dans du beurre.

La Bretagne étant une région maritime, les plats à base de poissons, fruits de mer et coquillages sont également très appréciés.

## Compréhension écrite

1 Lisez attentivement le dossier, puis cochez la bonne réponse.

- 1 Dans la pâte à crêpes, il y a
  - a  de la farine.
  - b  des oignons.
  - c  du sucre.
  
- 2 Les crêpes se cuisent
  - a  au four.
  - b  dans une poêle.
  - c  dans une grande casserole.
  
- 3 Les galettes sont faites avec de la farine de blé
  - a  blanc.
  - b  jaune.
  - c  noir.
  
- 4 Le far est
  - a  une soupe.
  - b  un gâteau.
  - c  un plat à base de poisson.
  
- 5 Les raisins ajoutés à la pâte du far ont trempé dans du
  - a  lait.
  - b  vin.
  - c  thé.
  
- 6 Le far que l'on mange avec le *kig ar farz* est cuit dans un sac
  - a  plastique.
  - b  en toile.
  - c  en papier.

