

Kig a fars de la mer

Par Vincent Clouzeau le 6 avril 2019

Ingrédients :

- Far : lait, crème, œufs, farine de sarrasin, beurre, gros sel. Quantité pour 35 personnes : 12 œufs, 1,5L de lait, 1,5L de crème, 1kg500 de farine, gros sel et beurre fondu.
- Légumes : oignons, échalotes, poireaux, pommes de terre, choux verts, bouquet garni (thym, laurier, persil, céleri branche,)
- Produits de la mer : noix de St jacques, coques, praires, langoustines et queues de lotte, arêtes de poisson pour la préparation du fumet. Les quantités sont à adapter au nombre de personnes.
- Assaisonnement : sel, poivre
- Beurre, huile d'olive
- Miel
- Vin blanc
- Lard fumé (quantité à adapter au nombre de personnes)

Préparation des légumes : éplucher, laver et réserver

Préparation du far

Faire la pâte en mélangeant tous les ingrédients : farine, œufs, lait, crème, gros sel et beurre fondu, bien mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir la bonne consistance (pâte assez épaisse)

Verser la pâte dans le sac à far et nouer en laissant un vide au-dessus de la pâte. Faire cuire dans de l'eau bouillante à laquelle on a ajouté des légumes (poireaux, carottes, oignons) ainsi que le lard. Il faut compter plus de 2 heures pour la cuisson du far. Vérifier la cuisson du lard et le réserver dans un récipient quand il est cuit (environ 1h30).

Fumet de poisson

Couper les carottes dans le sens de la longueur puis couper en ½ rondelles fines. Emincer les oignons et les échalotes. Emincer les poireaux. Faire un bouquet garni (thym, laurier, feuilles de céleri, persil) dans une feuille de poireau et ficeler le tout.

Faire suer tous les légumes avec un fond d'huile d'olive dans une marmite. Arêtes de poisson à faire dégorger dans l'eau pour les rincer avant de les ajouter aux légumes. Ajouter ensuite le vin blanc et le bouquet garni et faire cuire à couvert pendant 20 mn environ. Ecumer le fumet et passer au chinois pour ne garder que le jus.

Légumes pour l'accompagnement

Carottes à couper dans le sens de la longueur puis en batonnets ou en petites pyramides (technique montrée par Vincent), poireaux à couper en morceaux en biais.



Pour les choux verts, commencer par évider le centre et couper en 4. Enlever les morceaux durs et couper en quartiers. Couper les pommes de terre en morceaux. Cuire les légumes (choux, carottes, poireaux) dans le bouillon du far et du lard. Vérifier les cuissons et réserver.

Pommes de terre à cuire dans le fumet de poisson et/ ou bouillon de légumes. Démarrage de la cuisson des pommes de terre à froid. Tous les autres légumes se cuisent à l'eau bouillante.

Préparation de la lotte

Enlever d'abord toute la grosse peau. Couper en 2 le long du cartilage central et enlever toutes les peaux fines avant de couper en médaillons (s'il reste de la peau fine, à la cuisson les morceaux de lotte se rétractent).

Réserver dans un plat et recouvrir du fumet de poisson. Avant de servir, il faudra porter le tout à ébullition pour cuire la lotte (très rapide), à faire au dernier moment.

Noix de St Jacques

Détacher le corail et ne garder que les noix. Les réserver dans un plat au frais. La cuisson des St Jacques et une cuisson à la nage qui se fait au dernier moment en versant du fumet de poisson bouillant sur les noix. Le corail peut être utilisé mixé et peut servir à épaissir une sauce d'accompagnement de poisson (ne pas dépasser 83-84 degrés).

Coques et palourdes

Les ouvrir à la façon des moules marinières. Faire suer quelques légumes (poireaux, carottes, oignons et échalotes émincés). Ajouter les coques et les praires puis le vin blanc et le fumet de poisson. Arrêter la cuisson quand elles sont ouvertes. Réserver dans un grand plat avec le lard coupé en morceaux). Le tout sera réchauffé au dernier moment.

Langoustines « demoiselles du Guilvinec » à présenter en hirondelles. Les retourner et piquer les pinces dans le bout de la queue) . Les ranger dans un plat et elles seront cuites à la vapeur avec le fumet de poisson porté à ébullition en dessous . Compter un temps de cuisson un peu plus long que la cuisson à l'eau bouillante. (7-8 mn environ, cuisson à vérifier)



La demoiselle et le sourire de M. Josée !

Lipig

Faire suer oignons et échalotes émincés très finement dans un peu de beurre. Quand tout le jus s'est évaporé, on rajoute un peu de miel liquide (enlève l'amertume des échalotes) puis le fumet de poisson et le bouillon de légumes et on laisse réduire. Au dernier moment on rajoute le beurre en petits morceaux pour faire une émulsion en fouettant bien comme pour le beurre blanc. Assaisonnement en fin de cuisson (sel, poivre)

Dressage

Réchauffer toutes les préparations et dresser l'assiette.



Bonne dégustation et un grand merci à Vincent pour ce plat délicieux kig a fars de la mer et à Hervé pour sa savoureuse salade de fruits frais.