



Optimism



RÉSEAU
COCAGNE



*C'est la saison ...
des pommes de terre, choux
poireaux, carottes, navets...*



C'est aussi la saison du Pot-au-Feu et du Kig ha Farz, sa version bretonne

Originare de France, le nom du premier provient du récipient dans lequel il était cuit : « pot à feu ». Tout comme la paëlla, le pot-au-feu est d'origine paysanne. Ce plat populaire a ensuite été adopté par la bourgeoisie au cours du XVIIe siècle. Il est aujourd'hui considéré comme un emblème du patrimoine gastronomique français.

Si le Kig-ha-farz est associé au pot-au-feu, ce n'est pas un hasard : le plat mijote pendant 3 à 4 heures et, autrefois, il cuisait seul dans la cheminée pendant que tout le monde travaillait aux champs ! À l'origine, il était composé de lard, de quelques légumes (carottes et choux) et de far noir ou blanc. Il a d'ailleurs été considéré pendant longtemps comme « le plat du pauvre ».

Au fur et à mesure, les recettes se sont enrichies et d'autres légumes et morceaux de viande ont été ajoutés. Jarret de porc, lard, bœuf, saucisses pour la viande ; carottes, choux, poireaux, navets pour les légumes : il y en a désormais pour tous les goûts. Le céleri peut apporter du parfum. Certains jugent indispensable d'y mettre un peu de rutabaga, une sorte de navet à chair jaune et au goût de noisette

Sources : Mangeons local.bzh et Cuisine à l'Ouest

PROFITEZ DE NOTRE OFFRE DU MOMENT !
10 € LE KIT DE 4 KG
POT AU FEU ET KIG-HA-FARZ

Composition approximative du kit :

1 chou (800g), 4 carottes (600g), 4 pommes de terre (600g),
2 oignons (400g), 4 poireaux (1kg), 3 navets (600g)



Réservez vos kits



**Impérativement avant
le lundi 24 novembre 2025 au soir**
pour les retrouver sur nos marchés

LE JEUDI 27 NOVEMBRE

Quimperlé, de 9h à 13h

Halles de Quimperlé, centre-ville,
boutique des Jardins solidaires de Kerbellec (JSK)

LE VENDREDI 28 NOVEMBRE

Riantec, de 9h à 16h

Ferme de La Croizetière, Impasse de La Croizetière

Lanester, de 9h à 13h

Ferme apprenante de Kerguer, Lieu-dit Kerguer

Pont-Scorff, de 9h30 à 12h30

Ferme de Saint Urchaut, Lieu-dit Frm Saint-Urchaut

**Attention ! Après ces horaires,
les paniers non récupérés seront revendus
pour éviter les pertes.**



Recette

Pot-au-Feu

Un goût des cuisines de campagne d'antan

Pour 6 personnes



Ingrédients

- 1,5 kg de viande à pot-au-feu (bœuf à braiser, paleron, gîte, queue...)
- 2 os à moelle (facultatif)
- 2 oignons
- 4 carottes
- 4 poireaux
- 4 pommes de terre
- 1 navet ou 1 rutabaga (ou les 2)
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil attachés ensemble)
- Sel et poivre selon votre goût

Préparation

- Dans une grande marmite, placez la viande à pot-au-feu et les os à moelle.
- Couvrez de 4 à 5 litres d'eau froide.
- Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu moyen.
- Écumez régulièrement le bouillon pour enlever les impuretés qui remontent.
- Pendant ce temps, préparez les légumes. Épluchez les oignons et piquez-les avec les clous de girofle. Coupez les carottes en tronçons de 3 à 4 cm et les poireaux en tronçons d'environ 5 cm et lavez-les soigneusement pour enlever le sable. Épluchez les pommes de terre et le navet et coupez-les en gros morceaux.
- Après avoir écumé le bouillon, ajoutez les légumes, le bouquet garni, du sel et du poivre. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre et les légumes bien cuits.
- Retirez la viande et les légumes de la marmite. Tranchez la viande en morceaux.
- Servez le pot-au-feu dans des bols ou des assiettes creuses en disposant les morceaux de viande et les légumes. Servez le bouillon bien chaud à part.
- Vous pouvez accompagner le pot-au-feu de moutarde, de cornichons et autres pickles, de gros sel et de pain frais.

Les pommes de terre à chair tendre Agria, que nous cultivons dans notre ferme apprenante de Lanester, sont adaptées à cette recette.



Variante Recette

Pot-au-Feu végétan

Remplacer la viande par du seitan

Comment le préparer pour 3 personnes ?

D'après la recette de France végétalienne



Ingrédients

- 150 g de farine de gluten
- 50 g de farine de pois chiche (ou de poudre d'amande)
- 1 cuil. à soupe de sauce soja salée
- 2 cuil. à café d'ail sec moulu
- 3 cuil. à café de paprika
- 1 ou 2 pointe(s) de piment fort (facultatif)
- Sel et poivre

Préparation

Bouillon

Préparer 4 litres d'eau aromatisée avec :

- 3 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 1 cuil. à soupe de miso d'orge ou de riz (couleur noire)
- 1 cuil. à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cube de bouillon de légumes ou du sel.

Réaliser le bouillon à l'aide des ingrédients prévu et le faire chauffer.

Boudin

- Mélanger à l'aide d'une fourchette tous les ingrédients secs dans un saladier.
- Puis prélever 15 à 20 cl de bouillon, l'additionner de sauce soja et verser le liquide progressivement dans le saladier jusqu'à l'obtention d'une matière assez élastique.
- Bien malaxer avec les doigts.
- La bouler et la laisser reposer 15 minutes.
- Puis la rouler en boudin.
- Découper celui-ci en deux dans le sens de la longueur, puis en morceaux d'environ 2 cm d'épaisseur (tenir compte que le seitan doublera de volume).
- Plonger ces morceaux dans le bouillon porté à petits frémissements durant 30 bonnes minutes.

Pot-au-feu

version végétarienne express

- Mettez tous les légumes sauf les pommes de terre dans l'eau froide.
- Salez, poivrez, ajoutez un bouquet garni et portez à ébullition.
- Laissez cuire 25 min puis ajoutez 250 g de gruyère ou emmental coupé en gros morceaux.
- Poursuivez la cuisson 15 min puis ajoutez les pommes de terre épluchées.
- Le pot-au-feu est cuit lorsque les pommes de terre sont tendres.



Recette

Kig ha farz

Le trésor d'hiver breton

Pour 6 personnes

Ingrédients

Viandes

- 300 gr de lard
- 500 gr de jarret de porc
- 300 gr de bœuf
- 6 saucisses (facultatif)

Légumes

- 1 chou vert
- 4 carottes
- 2 poireaux
- 2 navets ou 2 rutabagas (ou 1 de chaque)
- 2 oignons

Far noir

- 500 gr de farine de blé noir
- 4 œufs
- 75 ml de lait
- 200 gr de beurre ramolli
- 1 cuillère à café de sel

Far blanc

- 250 gr de farine de froment
- 250 gr de raisins secs (facultatif)
- 2 œufs
- 50 gr de sucre en poudre
- 20 cl de crème fraîche
- 25 cl de lait

Sauce lipig

- 4 échalotes
- 150 gr de beurre
- Lardons (facultatif)

En version végété : remplacer la viande par du tofu ou du seitan ; pour le far, utiliser de la farine de blé noir, de la crème végétale, des raisins secs, une cuillerée à soupe d'huile, du paprika fumé (ou autres épices) et du sel.



Photo : Confrérie du Kig ha Farz



Préparation

D'après Mangeons local.bzh

- Mettez la viande à cuire dans un faitout avec les oignons coupés, le tout recouvert d'eau. Laissez cuire 30 minutes.
- Épluchez les légumes, coupez-les en gros cubes et déposez-les avec la viande.
- Préparez les deux pâtes à far. Elles doivent être liquides mais assez épaisses.
- Mettez-les chacune dans un sac en toile de lin ou de coton. Astuce : mettez le sac dans un vase ou un récipient haut, retroussez largement l'ouverture pour le remplir facilement.
- Fermez bien le sac mais veillez à laisser un peu d'espace car le far gonfle lors de la cuisson.
- Mettez les deux sacs dans le faitout et laissez cuire 2h30 environ.
- Pendant ce temps, préparez la sauce lipig en faisant confire les 4 échalotes dans le beurre. Ajoutez éventuellement des lardons. Délayez ensuite le tout avec 3 ou 4 louches du bouillon du kig-ha-farz.
- Avant de servir, coupez le far blanc en tranches et émiettez le far noir en roulant le sac. Attention, sortez les gants de cuisine, c'est chaud !

Recette

Gratin dauphinois

En accompagnement pour les fêtes ou seul
Pour 4 personnes, d'après "Meilleur du Chef"



Ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- 30 cl de lait entier
- 50 cl de crème entière liquide (35% de mat. gr.)
- 1 grosse noix de beurre
- 2 gousses d'ail
- Noix de muscade, sel et poivre

Préparation

- Éplucher les pommes de terre
- Les émincer en tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur.
- Placer les tranches de pommes de terre dans une casserole.
- Mouiller avec le lait et la crème entière liquide.
- Ajouter l'ail préalablement haché et le beurre.
- Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin.
- Parfumer le tout avec de la noix de muscade râpée.
- Porter le tout à ébullition et maintenir la cuisson à frémissement. Le lait et la crème ne doivent pas déborder. Poursuivre la cuisson pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre deviennent tendres.
- Prendre un plat à gratin et beurrer l'intérieur de celui-ci avec une noix de beurre ramolli.
- Avec une écumoire, placer les pommes de terre précuites sur le fond du plat, en une couche régulière.
- Verser par-dessus le mélange lait et crème jusqu'à hauteur et cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré en surface. Piquer le gratin avec la lame d'un couteau pour vérifier la cuisson des pommes de terre (le couteau doit s'enfoncer facilement).
- Au terme de la cuisson, sortir votre gratin dauphinois du four et le laisser refroidir.
- Il est préférable de réaliser ce plat la veille et de le laisser refroidir, afin qu'il passe une nuit dans le réfrigérateur. Il sera meilleur en goût et sera plus facile à couper (car il aura une meilleure tenue). Vous pourrez alors détailler des portions avec un emporte pièce !

Le gratin dauphinois se prépare avec des pommes de terre à chair ferme comme la Celtiane que nous cultivons dans notre ferme apprenante de Lanester (équivalent bio haut-de-gamme de la Charlotte).



En dehors de cette opération

Où trouver nos légumes ?

A la ferme



- **Pont-Scorff** - Le **Mardi** et le **Vendredi** de 9h30 à 12h30, à la Ferme de Saint Urchaut ;
- **Riantec** - Le **Mardi** et le **Vendredi** de 9h à 17h en continu, à la Ferme de La Croizetière, Impasse de La Croizetière ;
- **Caudan** - Le **Jeudi** de 16h à 18h30, à la ferme de Kerhet, Lieu-dit Kerhet ;

Sur d'autres marchés



- **Quimperlé** - Le **Mardi** et le **Jeudi** de 9h à 13h, Halles de Quimperlé
- **Lorient** - Le **Mardi** de 16h à 19h au marché bio, Place de l'Hôtel de Ville

A l'Embarcadère



- **Lorient** - Les **jours d'ouverture** du Bar-restaurant et Tiers-lieu ressource d'Optim'ism, 22 bd Franchet d'Espérey

Vous pouvez aussi vous abonner sans engagement à nos paniers de légumes hebdomadaires,

livrés près de chez vous, ou demander une livraison à domicile dans un rayon de 15 min. à vélo autour de la gare de Lorient.

Pour vous abonner, rendez-vous ici :

<https://paniers.optim-ism.fr/nos-paniers-de-legumes-bio>

ou par téléphone au 02 97 82 56 14





Entreprise solidaire, l'association Optim'ism fait partie du Réseau Cocagne. Elle construit et teste la transition écologique par la transformation de l'économie vers un autre modèle, plus résilient et inclusif.

Ses 14 sites en Morbihan et Finistère, dotés de 16 structures, dont 8 fermes maraîchères bio, permettent à des personnes privées d'emploi de construire leur projet professionnel ou d'être accompagnées sur la reprise d'une exploitation agricole.

En entreprenant durablement, écologiquement et dans la solidarité avec des missions d'accompagnement vers l'emploi, Optim'ism veut prendre soin des Hommes, des Femmes et de la Planète, dans le respect de la biodiversité.

«Reprendre une place dans la société, c'est une place active, positive, qui contribue à améliorer le quotidien des autres, c'est donc nécessairement dans des activités favorables à l'environnement», explique Max Schaffer, le directeur d'Optim'ism.



www.optim-ism.fr



OptimismLorient



optimism_lorient



Optim'ism

