

# Evolution des pratiques culinaires en Bretagne.



Par : Patrick HERVE,

Proviseur (e.r.) et écrivain

auteur de *Fars Bretons et Kig-Ha-Farz*

## Sommaire

Evolution des pratiques culinaires en Bretagne.....	1
I. Origine du far .....	1
II. Après la Révolution .....	2
III. L'après-guerre .....	4

Dans les livres consacrés à la cuisine, on parle souvent d'une cuisine de territoire, c'est-à-dire qu'elle utilise les ingrédients disponibles, alors que la cuisine de terroir repose sur les pratiques culinaires.

Le conférencier s'est particulièrement intéressé au far, pour lequel chaque famille avait un peu ses habitudes culinaires, ses goûts.

En 1974, comme il devait partir en Angleterre, le départ du bateau a été retardé à cause d'une grosse tempête. En attendant, des personnes l'ont invité à manger un Kig Ha Farz. La nuit suivante, sur le bateau il est une des rares personnes qui n'a pas été malade. Le Kig Ha Farz serait-il un remède contre le mal de mer ?

### I. Origine du far :

On va faire un voyage autour de quelques plats comme le far ou les crêpes, lesquelles ont entraîné une grande importance économique. Le point important dans l'évolution des pratiques culinaires est le moment de la Révolution française.

On se demandera à partir de quand cette cuisine de terroir, qui au départ était une cuisine de survie, est devenue une cuisine gastronomique.

Il existe deux sortes de far : il y a celui du Kig Ha Farz qui est salé, et un autre, sucré.



Dans des maisons de retraite, le conférencier a interrogé des personnes qui avaient été très pauvres dans leur jeunesse, sur leur vécu culinaire.

Une dame lui a dit un jour : « *Chez nous, quand il n'y avait pas de pain, on mangeait du far* ».

Il a aussi consulté les inventaires des achats des cuisines des hôpitaux au XIX<sup>ème</sup> siècle.

Autrefois, en Bretagne, on faisait beaucoup de choucroute pour lutter contre le scorbut, sur les bateaux.

On examine des descriptions de voyageurs, les enquêtes de Monseigneur de la Marche, évêque du Léon qui a travaillé sur les façons de s'alimenter des gens très pauvres.

Au départ, il ne s'agissait que de fars en sacs que l'on trouvait dans la paysannerie bretonne.

Avant la Révolution il y avait peu de différences entre la façon dont riches et pauvres s'alimentent, sinon dans les détails : le plus pauvre utilise la graisse de bœuf, ceux qui ont un peu les moyens la graisse de porc, les riches le beurre.

Un élément commun à tous, est le pain, et il représente aussi symboliquement Dieu le père.

En fait, le paysan a peu accès au pain : pourquoi ? Parce que pour faire du pain, il faut utiliser une céréale qui contient du gluten. Les terres étaient souvent trop acides pour cette culture. Il faut aussi des fours, mais les paysans n'avaient pas de combustible de bonne qualité. Seuls les riches pouvaient se payer les services d'un fourrier.

Les paysans n'avaient accès qu'à des formes secondaires du pain (pain de sarrasin...)

Le panais était un substitut du pain.

Le blé noir ou sarrasin est arrivé en Bretagne après les croisades. Il ne contient pas de gluten, mais il est adapté à la culture sur brûlis, pratique très répandue à l'époque.

On va trouver des solutions pour se nourrir :

✚ La bouillie : c'est la plus facile à réaliser avec du blé noir, du mil, de l'orge, et de l'avoine. On va fabriquer des tamis en crins de cheval pour la farine (de petits métiers se développeront à cette occasion). Ensuite, la bouillie terminée, on met la marmite sur la table et chacun se sert.



✚ La crêpe. Mais il faut une platine (billig) ; or seulement 5 % de la population en avait. Elle était en fonte, et si la fonte n'était pas de bonne qualité, cela glissait mal. C'était cher, il y en avait peu, donc réservée à une population d'élite.



✚ Le far en sac. Souvent en Bretagne, c'était un substitut du pain. Dans le Léon, on le mange avec du lard. La Bretagne fabriquait beaucoup de toiles qui serviront à faire des sacs. On met la farine dans le sac, le sac dans l'eau, et on fait chauffer. Cela a permis de subsister jusqu'à la Révolution.



On va essayer de bien conserver le grain. En janvier, on consomme ainsi la récolte du mois d'août.

Dans le grain on cache les œufs pour les conserver.

La cuisine bretonne, c'est d'abord trouver des solutions quand on n'a rien, et essayer de conserver les produits.

## II. Après la Révolution :

Après la Révolution, on va pouvoir construire des fours et des moulins où on veut et quand on veut.

Les fours appartenait souvent en basse Bretagne, au village. Chacun y participait à son tour.

On a vendu des biens nationaux, des terres. Les nouveaux propriétaires vont les entourer de haies qui fourniront des réserves de bois de combustible, des fagots.

On va amender les terres, ce qui permettra de faire pousser du blé et donc faire du pain une fois par semaine.

Mais on ne va pas oublier les anciennes techniques, car les quantités de pain ne seront pas suffisantes pour tenir jusqu'à la semaine suivante ; le far et les crêpes assureront la « soudure ».

Pour chauffer la billig, on va utiliser les combustibles disponibles ; dans le Léon par exemple, ce sont des trognons de choux, ailleurs des feuillages, des branchettes. Mais la flamme n'est pas la même selon le combustible utilisé. Si la flamme est courte et intense, on pourra avoir une pâte liquide et faire des crêpes fines ; si la flamme est large et peu intense, il faudra une pâte plus épaisse et on fera des galettes.

À Ouessant, il n'y a pas de combustible disponible ; on va couper de l'herbe et la faire sécher. Avec cela, on pourra faire du far, ce qui correspond au mode de vie local. Les hommes sont en mer, les femmes doivent se débrouiller. On enveloppe la marmite de feuilles séchées, et on installe le tout dans la cheminée. La femme peut aller travailler dans les champs ; à son retour, c'est cuit.

Selon les régions, on trouve plutôt de la bouillie ou des crêpes, ou bien du far en sac sur les tables.

Dans le four, le jour de la fabrication du pain, on va mettre entre les pains ronds, dans les espaces, de petites boules (coins<sup>1</sup>) pour les enfants.

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, on a besoin de travailleurs pour les travaux de la ferme, mais on ne trouve pas toujours les meilleurs.

Ce qui était important, était de faire le meilleur far. Pour clôturer les grands travaux, moisson ou autre, on organisait la dernière semaine un grand repas pour les ouvriers de la ferme, mais aussi des fermes alentour ; ces derniers venaient « goûter la soupe », et si la cuisine leur plaisait, ils demandaient à se faire embaucher. Au retour chez lui, pour montrer à sa femme que la ferme où il venait de se faire embaucher était une bonne maison, il rapportait un morceau de ce qu'il avait mangé.

Le « far four », c'est-à-dire cuit après le pain, servait à avoir les meilleurs ouvriers agricoles pour la prochaine saison. À la fin du printemps et au début de l'été, on a récolté tous les ingrédients nécessaires : blé, lait, farine, pruneaux.

C'est ainsi qu'est apparu le far breton. Les ouvriers deviennent ainsi des « becs lichous » ; il faut que ce soit bien gras. Pour satisfaire les attentes, les Léonards inventent le « lipig ».

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, on va ajouter des légumes dont la consommation devient à la mode.

Autrefois, les légumes une fois cuits, étaient souvent considérés comme nourriture pour les poules ; ils ne servaient qu'à faire des bouillons.



Maintenant, le dimanche matin, un ouvrier reste à la ferme pour surveiller la cuisson du Kig Ha Farz.

La semaine se passe ainsi, sauf le vendredi qui était « maigre ». Mais peu à peu, on a prévu des arrangements avec cette obligation. Pour l'évêché, un canard qui avait plongé dans l'eau de la mare, était considéré comme un poisson ! On a même vu des « poissons-cochons ».

On a dit parfois que le far en sac était une sorte de « pudding<sup>2</sup> ». En fait, le pudding était inspiré à l'origine du far breton.

En France, le mot far vient du fait de farcir, mettre quelque chose dans un réceptacle, un sac, ou bien d'une abréviation du mot farine.

Il y a aussi des fars occasionnels, garnis avec des ingrédients qu'on a par hasard (sang de cochon, veau...).

Quand on offre une tranche d'andouille, on dit qu'elle doit être de l'épaisseur d'une lame de couteau : dans le nord, on mesure avec le dessus de la lame, dans le sud, on prend le dessous.

Avec le progrès, les fonderies fabriquent de meilleures billig. Après les guerres, de nombreuses veuves iront de ferme en ferme, souvent accompagnées de leurs enfants, faire des crêpes pour subvenir à leurs besoins.

Un jour, Maurice Edmond Sailland, dit Curnonsky (1872 – 1956), gastronome, et critique culinaire français, surnommé « le prince des gastronomes », vient en Bretagne. Il est désolé en voyant de splendides jeunes femmes en train de manger 18 crêpes, quand lui-même s'était arrêté à 8.

<sup>1</sup> Devenu « Kouign » en breton, qui prendra le sens de « gâteau » (ex : Kouign Amann). En français, le mot « quignon » (de pain) lui aussi dérive du mot « coin ».

<sup>2</sup> Le mot « pudding » est la traduction anglaise du « boudin » français.

### III. L'après-guerre :

Peu à peu, on va s'adapter à la modernité, au gaz, au Pyrex ; il y aura des « fars Pyrex ».

Beaucoup de jeunes filles, après la guerre, vont partir travailler à Nantes ou à Paris, comme bonnes. Elles vont faire du far four aux enfants de leurs employeurs. C'est ainsi que le succès arrivera. Le far deviendra un élément symbolique de la Bretagne.

À Paris, les femmes bretonnes restent en ville ; elles sont arrivées en couple et le mari va travailler plus ou moins loin du logis, tandis qu'elles se mettent à faire des crêpes pour nourrir les bretons qui ont le mal du pays. C'est là, l'origine des crêperies.

Dans les années 50, on va voir arriver des établissements proposant de la cuisine rapide ; la crêpe est un met idéal.

Le Comité d'étude et de liaison des intérêts bretons (CELIB) est un lobby créé le 22 juillet 1950 par un groupe de personnalités dont René Pleven. Dans le contexte de l'après-guerre, il s'agit de promouvoir le développement économique et l'identité de la Bretagne (cinq départements : Côtes-du-Nord, Finistère, Ille-et-Vilaine, Loire-Inférieure et Morbihan), en profitant du plan de reconstruction et du plan Marshall. Il a publié un recueil de recettes, mais ne semble pas connaître la cuisine bretonne !

Dans les grandes villes, sous l'influence des pizzerias, de la cuisine rapide, la cuisine bretonne va évoluer vers la crêpe complète. Cette mode reviendra ensuite en Bretagne.

On va utiliser les brûleurs qui servaient pour faire chauffer la lessive, pour chauffer la billig. Toute une industrie va se concentrer sur une tradition culinaire en perte de vitesse, et la dynamiser.

À Paris, on voit se développer une mode de Kig Ha Farz très riche, et cette tradition va redescendre vers la Bretagne, en remplacement de l'ancien far du Léon, beaucoup trop pauvre.

Avant, la tradition se transmettait de mère en fille. Maintenant, c'est par internet. Les recettes s'adaptent aux goûts... jusqu'au Kig Ha Farz cuit au micro-onde !

On a maintenant affaire à une gastronomie qui se situe entre la cuisine populaire, et la grande cuisine dont un chef étoilé aurait « revisité » les recettes.



-----