

LE FARCI VENDÉEN

Plat emblématique, simple et authentique, il est préparé traditionnellement à base des légumes verts que l'on trouve dans son jardin : choux, blettes, oignons, poireaux, salades, épinards, oseille, orties. On peut y ajouter des morceaux de poitrine de porc, quelques fois de la mie de pain trempée...Le farci vendéen se distingue du farci poitevin par une proportion plus importante de chou.

Chaque famille, ou presque, possède sa propre recette qui varie, d'ailleurs, en fonction des disponibilités des légumes au cours de la saison. Pour ma part, les blettes sont indispensables.

Il peut être cuit au four ou, fermement roulé dans un linge, poché dans du bouillon.

Il se sert tranché, en entrée avec une vinaigrette, ou en légumes avec viande ou poisson.

MARCHÉ :

10 feuilles de chou frisé ou chou vert

3 côtes de blette

1 poireau (j'ai utilisé un reste de vert de poireau)

quelques feuilles de laitue

2 Oignons moyens

3 tranches de jambon de Vendée détaillés en lardons (à défaut j'ai utilisé de la poitrine fumée ou vous prenez un jambon de Bayonne ou jambon Italien)

1/2 botte de Persil (vous pouvez aussi ajouter de la ciboulette)

2 caïeux d'ail

8 feuilles d'oseille ou d'ortie ou d'épinard (personnellement j'ai ajouté ½ c à s de poudre d'ortie)

20 cl de Crème fraîche

4œufs

Sel – poivre –

Pour la cuisson au bain-marie comptez 1h30 au four à 180°

PRÉPARATION :

Blanchir les feuilles de chou dans de l'eau bouillante légèrement salée, ensuite le vert de poireau puis le vert des feuilles de blettes et de laitue. Laissez égoutter. Réservez.

Émincez les oignons, le persil, l'ail (j'y ai aussi ajouté une belle tige blanche de blette coupée en petits dés). Coupez le lard (ou jambon) finement. Faites revenir tous ces ingrédients dans une casserole avec une huile de votre choix durant 5 mn sur feu doux, remuez de temps en temps. Pendant ce temps enlevez le nerf central des feuilles de chou et tapissez le fond et les parois du moule avec celles-ci. Pressez bien le poireau, les blettes, la laitue entre vos mains pour enlever le maximum d'eau, puis émincez le tout ainsi que votre reste de feuilles de chou. Rajoutez le tout dans votre préparation dans la casserole et laissez encore mijoter 3 mn.

Dans un bol battre les œufs avec la crème, salez et poivrez. Rajoutez le flan dans votre préparation de légumes remuez. Incorporez votre mélange dans le moule, enfin pliez les feuilles du bord du moule, pressez doucement, puis enfournez.