

LES FARCIS



Farci Poitevin

Les farcis du Poitou-Charentes

Véritable institution dans le Civraisien (Sud Vienne), cette recette ancestrale, répandue du Haut-Poitou à la Saintonge et à l'Angoumois, désignée sous le nom de « far » en Vendée, compte autant de nuances et de subtilités qu'elle compte de cuisinières et de chefs pour la réaliser ! Qui rajoute du poireau ou des feuilles de laitue à la place de l'épinard, qui de la batavia à la place de la laitue, qui davantage d'œufs et moins de pain, qui moins d'herbes ou plus de lard (fumé, gras ou demi-sel... c'est selon), qui du fromage frais à la place du lard !

Autrefois, ce plat du pauvre, composé à partir de tous les légumes du potager familial, permettait d'utiliser les restes de viande et de ne pas « gâcher ». Il était de toutes les grandes occasions : vendanges, deuils, baptêmes, mariages, communions. On le faisait bouillir en même temps qu'une potée de salé ou une poule au pot. De nos jours, il est consommé en tranches, aussi bien en entrée froide, qu'en plat principal frit avec de l'huile dans la poêle et accompagne bien les viandes. On l'utilise aussi comme « légume » dans les buffets campagnards. Devenu un mets emblématique de la région, une enquête menée en 1980 auprès des écoliers a montré qu'il arrivait en tête parmi les plats considérés comme particulièrement typiques du Poitou. Le farci fait l'objet de plusieurs concours annuels (à Gençay ou à Nieul) qui perpétuent la tradition.

Le Farci Poitevin

Le farci poitevin remonte très loin dans l'histoire de la gastronomie poitevine. Les recettes varient selon les régions ou même les familles. Le farci montmorillonnais est constitué de feuilles de bettes, d'oseille nouvelle, de laitue, d'un peu de lard gras et de mie de pain, de 50 gr de farine et d'œufs en omelette. Le tout est placé dans un filet et cuit dans un bouillon de lard salé et de jarret de veau. A déguster avec un bon rôti de porc.

Variantes : farci charentais (composé de poireau, salade, épinard, oseille, feuille verte de blette, versé dans une terrine), farci saintongeais, farci de Confolens, pâté aux herbes.

Le Farci Charentais

Le farci charentais est une sorte de pain de légumes, très riche en légumes verts ; il se distingue du farci poitevin par les légumes qui sont différents, les quantités et les épices. Les recettes sont variées et s'adaptent aux ingrédients de saison et c'est une bonne idée pour utiliser les restes de légumes de la semaine. Certaines recettes ne mettent pas de viande.



Nous avons choisi de vous présenter dans nos paniers gastronomiques un farci poitevin biologique cuisiné artisanalement à base d'une recette ancienne du Civraisien. Car le farci remonte à l'époque napoléonienne où il était appelé « farse » !

