

KIG HA FARS

Préparer un sac de grosse toile serrée de 30 centimètres sur 20 centimètres. La mettre à tremper et l'essorer.

Proportions pour un sac : 500 grammes de farine de sarrasin, 125 grammes de beurre, un pot de 20 centilitres de crème fraîche, 4 œufs, 3 cuillerées de sucre (facultatif), une cuillerée de sel fin, 200 grammes de petits raisins, ¼ de litre de lait entier (pour 10 personnes environ) carottes et navets.

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère en bois, la farine d'abord, avec un peu de lait, ajouter le beurre fondu en pompage, puis les œufs battus en omelette, la crème, le sucre, le sel, les raisins et le reste du lait.

Mettre la pâte dans le sac, nouer (mettre 2 ficelles par sécurité), en laissant un peu de vide de manière à ce que le fars puisse gonfler. Plonger le sac vivement dans l'eau bouillante (3 litres environ) ou vous aurez mis un morceau de petit salé (une livre et demi à un kilo) et un morceau de pot au feu (jarret ou mieux gîte plus, aisé à découper en tranches).

On peut, si l'on préfère, cuire le pot au feu à part, avec les légumes (carottes et navets) et le gîte, le fars avec le lard dans une autre marmite. Il faut compter 3 heures de cuisson. Sortir le sac. Laisser reposer 10 minutes environ pour pouvoir rouler, sans se brûler les doigts, la pâte dans le sac et l'émietter. Le fars sort alors comme du sable « bruzunog ».

Hélène

DEIZIADUR

Association Breiz77 / Groupe Sonerien77 / Bagad Melen Ha Gwenn

Samedi 6 Décembre Animation pour le **Téléthon** à Coulommiers dans le gymnase du parc des Capucins **B77**

MHG 14H00 Guérard

15H00 Faremoutiers

16H00 Pommeuse

17H30 ou 18H00 Coulommiers avec les danseurs de **breiz77**.

Mardi 16 décembre soirée spéciale fin d'année en compagnie des musiciens **B77, MHG, S77**

Samedi 10 janvier Assemblée Générale à Quincy Voisins, a coté du Château à 17 h00.

Pour ceux qui ne l'aurait pas encore fait, nous vous rappelons qu'il faut être à jour de sa cotisation, pour participer à l'Assemblée Générale.

Remerciements à Hélène, Jean-Marc, Nathalie

4

PETRANN°6.DOC 20/11/03 07:11 Contacts : Nathalie et Jean-pierre au 01 64 65 14 35 ou Pascal : karanteg@hotmail.com

COULOMMIERS



L'AMICALE BREIZ 77

N° 6

Petra zo nevez er gazetenn

Le Journal de l'association



DANSES

Beaucoup de volontaires au stage fisel du 9 novembre P.3



CUISINE

La recette d'Hélène ou comment se faire inviter à coup sûr en faisant croire que l'on sait cuisiner.P.4

CALENDRIER

A vos agendas voici les dates à retenir.P.4

Site Internet

<http://www.chez.com/breiz77>

Renseignements : Hélène au 01 60 04 16 55
ou Katia au 01 64 04 66 39

Le mot du professeur :

- Je remercie les membres du bureau et toutes les personnes ayant participé à la soirée du 21/10/03.

- Je remercie également les personnes présentes au stage Fisel. La journée s'est passée dans une excellente ambiance et les danseurs ont réussi de belles performances.

Alain

FEST NOZ DE POMMEUSE

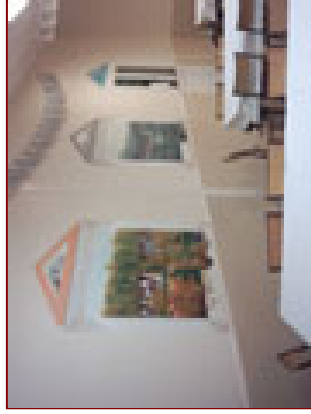
Les différents groupes ont assurés une superbe ambiance, jusqu'à une heure avancée de la nuit.

Le groupe AR SKOLPEN avec sa musique folklorique, Nicolas & Rouaud avec leurs chants traditionnels, sans oublier bien sur le fameux Bagad Melen Ha Gwenn célèbre dans toute la brie



Le bagad Melen Ha Gwenn

C'est dans une salle des fêtes refaite à neuf, que nous nous sommes tous retrouvés le **Samedi 18 Octobre 2003 vers 21 H 00.**



Le record du nombre de visiteurs n'est pas tombé mais nous étions, quand même environ 200. Vivement l'année prochaine



Nicolas & Rouaud



Le groupe AR skolpen

Tous nos sincères remerciements aux artisans de cette réussite Katia, Héléne Sophie Françoise Isabelle, Nathalie, Laurent, Jean-Marc, René, Alain, et Gracio. Pardonnez moi, si j'ai oublié quelqu'un.

STAGE FISEL

Il y avait 28 personnes inscrites pour participer au stage fisel à la salle polyvalente de Faremoutiers. Seulement 3 n'étaient pas là au moment de l'appel.

Heure de début 10 H 30, le match France - Irlande de rugby est fini (Victoire française).

Donc pas d'excuses pour être en retard. Pourquoi tu n'es pas venu Philippe ?

Nous avons eu le plaisir de rencontrer des adhérents de Champigny, merci de leur visite. Et pourquoi pas a notre tour de venir pour un stage de danses irlandaises.

Après un sérieux échauffement, sur les pas d'une gavotte, nous voici parti dans l'explication détaillée de la danse FISEL, d'abord le pas de base sur 8 temps, puis le bal face à face re gavotte pour se préparer à l'apéro, et pause repas (enfin assis) repas frugal dans une ambiance festive (voir ci-dessous), puis reprise à 14 H 30 précise par le pas traditionnel avec les gigouilles (les pieds monte très hauts pour les hommes, 20 centimètres Hélène pour les femmes) et nous finissons par un concours fisel, mais au fait qui a gagné, Alain bien sur pour nous avoir offert une journée formidable.



Ce stage nous a beaucoup apporté, sans compter sur la découverte approfondie d'une danse du terroir, nous avons pu discuter sur d'autres sujets avec les différentes personnes présentes, plus de temps plus de disponibilité et donc plus de chaleur. Un très grand merci à Alain pour sa patience et sa pédagogie, c'est une expérience à renouveler.

