

# FLORA ARMORICA

## Lettre d'information N° 3

Après une présentation des collectages concernant la culture des céréales dans le sud Finistère (lettre d'information n° 2), voici la suite intitulée :

### LA TRANSFORMATION DES CÉRÉALES APRÈS LE BATTAGE

Commençons par une devinette recueillie à Plomodiern par *L.F.Sauvé* (revue celtique 1879 Tome 4).

« *Gwenn ha sec'h da genta, griz ha gwad goude-ze, ha kaled dar fin.  
Ar bleud, ann toaz, ar bara.* »

Devinette : Blanc et sec d'abord, gris et mou ensuite, il devient dur à la fin.

Réponse : **La farine, la pâte, le pain.**

La lettre d'information n° 2 vous présentait la recette du **kouign bigouden**. En voici un **historique**, raconté par le patron de la crêperie de la Torche (Plomeur).

En préparant le repas pour sa famille, un certain Sieur Jézéquel s'aperçut qu'il ne restait plus assez de pâte à crêpe pour toute sa maisonnée. Alors, il se dit qu'il restait un fond de levure fraîche de la pâte à pain du matin. Il l'incorpora à sa pâte à crêpes, oublia la pâte près de la cheminée. Lorsqu'il revint des champs, le chaudron était plein et les enfants de s'en aller au lit, le ventre plein, contents d'avoir mangé de si bons « Kouign Yquel ». Et ceci se passait à la fin des années 1800 en la commune de Loctudy.

La recette fit le tour du quartier et courut de village en village de Loctudy jusqu'au hameau de Lababan en Pouldreuzic et cela sur « la côte salée ».

C'était une recette de pêcheurs pauvres du Pays Bigouden.

**MLR du Guilvinec** « J'ai toujours entendu ma grand-mère dire : « hizio ni a zo vont d'ober kouign Yquel evit dibi » (aujourd'hui, nous allons faire des kouigns Yquel pour être mangés).

Il existe aussi dans le Pays bigouden une autre variété du kouign appelée « kouign plaked », originaire de Kerity-Penmarc'h.

Pour la recette du kouign plaked, nous vous invitons à visionner la vidéo sur le site du musée bigouden dans l'onglet « patrimoine culinaire ».

<http://www.ville-pontlabbe.fr/musee/?p=2146>

**Mais avant de cuisiner, allons voir les meuniers !**

## *Témoignage de Mr LB (1936) à Pont-l'abbé*

Mr LB, meunier de son état, nous a présenté le moulin dans le pays bigoudin, vieux d'un demi millénaire situé en limite Combrit Pont-l'abbé. C'est le dernier des 28 moulins à eaux de cette rivière qui coule de Tréméoc vers l'anse du Pouldon à Combrit.

Ce moulin a travaillé le blé, le sarrasin, l'orge, l'avoine et le maïs.



Le moulin, côté rivière et côté façade principale

Une roue de 32 godets entraîne une courroie autour d'un axe qui actionne les meules (la dormante – inférieure – en pierre de lave, la courante – supérieure – en granite.  
« Quand il y avait de l'eau s'il-vous-plait », nous précise le meunier.



En 1932, arrivée du premier planchister. C'est un engin de tamisage. La mouture se fait entre des cylindres en acier, au cours de 10 à 12 moutures entrecoupées de tamisage.

Il fournit 75 kg de farine à l'heure. Il a été remplacé en 1996 par un nouvel appareil plus performant.



### **Différents usages et qualités des farines :**

Le repérage des farines suivant le « Type » correspond à leur teneur en débris de son, suivant ce qu'on appelle le taux de cendres. Par exemple, le type 150 est très chargé en petites particules de son alors que le type 55 en beaucoup plus pur.

- type 150 : boulangerie
- type 80 : boulangerie
- type 65 : boulangerie
- type 55 : boulangerie et viennoiserie
- type 45 : pâtisserie
- type 30 : blédine (farine pour bébé)

Les numéros de la farine vont de la plus fine (30) à la plus complète (150 voire 180 pour certaines céréales).

On procède à un assemblage des différentes moutures qui permet de créer des farines pour :

Le pâtissier → type 45 et la blédine

Le boulanger → type 55, 80, 150, 180.

L'agriculteur → le grain brut concassé et le blé destiné aux animaux.

Cochon et poulets, le gros son et le son fin.





« La farine la plus onéreuse est la blédine, utilisée pour les bouillies des jeunes nourrissons.

Pour le pain, on utilisait la farine de froment (gwiniz) et la farine de seigle.

Pour les galettes ou crêpes, seul la farine de sarrasin (bleud ed du) était prisee.

Pendant la guerre, on a mangé des flocons d'avoine.

Les grains d'avoine étaient toastés avant d'être aplatis puis conditionnés en sachet d'un kilo. »

### **Entretien avec J. P. Kerdravat, meunier à Plonéour Lanvern (1944)**

« Mon père n'utilisait que des blés locaux mais ceux-ci n'avaient pas une grande aptitude pour faire du pain.

Le blé, chez nous, avait une mauvaise valeur boulangère à cause des variétés cultivées et du climat.

C'est la salinité de l'air qui donne un blé déséquilibré. »

« Pour estimer la force d'un blé, du temps de mon père (dans les années 1950), c'était de l'empirisme. On déterminait la teneur en gluten d'un blé, en utilisant le « chewing-test ». C'est la teneur en gluten qui va donner son élasticité à la pâte. C'est le taux de protéines (ou gluten) contenu dans le blé qui en détermine sa force. L'idéal pour le pain, c'est entre 9,5 et 12,5 %. »

« Si le temps n'était pas très bon, le blé germait sur pied dans les champs. Le boulanger s'en rendait compte parce que sa pâte collait, s'étalait, ne levait pas bien et le pain avait une sale couleur. »

« Du temps de mon père et de mon grand-père, on rajoutait de la farine de fève ou de soja à la farine de blé pour la rendre plus blanche. Le pourcentage était de 1 % pour la farine de fève. L'incorporation de farine de fève est abandonnée actuellement, entre autres raisons du fait qu'elle diminue le goût du pain. »

## Entretien avec Monsieur Le B., meunier à Quimper (1937)

« Chez nous, on faisait de la farine avec toutes sortes de céréales : blé, avoine, orge. Mon grand père faisait de la farine de blé et travaillait entre autre la variété Manitoba (venant d'Amérique) qui est un blé très dur. « Manitoba » est un terme générique désignant les blés Nord-Américains, de haute valeur boulangère. Ils ont été utilisés en France de façon épisodique, et assez rarement après la guerre de 14/18, et vers 1950. Ça donnait de la force au pain. On mélangeait les variétés à blé. Il venait du Porzay et du pays Glazig (*environs de Quimper*).

Mais lorsque les grands moulins de la région parisienne (période 1950/1980) ont démarché dans notre région, nous n'étions plus assez compétitifs et on a changé de production. On s'est tourné vers la production d'aliments pour le bétail. » (*Ce n'est plus vrai depuis que les moulins bretons s'approvisionnent dans les terroirs du centre de la France*).

« Le son de blé était réclamé par les boulangers de campagne qui le revendait aux paysans pour nourrir les porcs. Il fallait leur donner des sacs de son en même temps que la farine pour les garder comme client.

La nourriture des cochons se composait d'un mélange de son, de pommes de terre cuites et de farine d'orge. On mélangeait avec de l'eau. »

« Pendant la guerre, on mangeait du **gruau d'avoine**. On décortique l'avoine, on enlève la balle, puis on toastait le gruau avant de l'aplatir. »

Mr L.B. se souvient de manger du pain au **maïs** pendant la guerre mais pas de la fabrication de la farine.

## Mme YB (1935) d'Esquibien



« Dans chaque ferme, on faisait sa pâte pour le pain de **seigle**. On en faisait deux fois par semaine. On l'amenait à cuire chez le boulanger. Il faisait une fournée supplémentaire à cette occasion. Toutes les fermes venaient en même temps. Les personnes donnaient une forme différente à leur pain ou faisaient un dessin différent, c'était pour les reconnaître. »

« On faisait des couettes avec la balle d'**avoine** qu'on changeait tous les ans, après le battage. »

**Mme MS** (1933) de Combrit

Le père de Mme MS était meunier dans un moulin à eau sur le Corroac'h (à Combrit). Elle utilise parfois le mot « blé » pour désigner toutes les céréales.

On y faisait de la farine avec **de l'orge, du blé, de l'avoine**.

« La farine de «vrai blé», c'était pour faire du pain. Les autres, c'était pour les animaux, pour faire le « barbotage ». (*La pâtée pour les cochons*).

**Mme ML** (1937) de Plonéour Lanvern.

Mme ML se souvient de manger du pain fait avec de la farine de **maïs** pendant la guerre. « Ça me donnait des crises de foie »

**Mme M Le C** (1941) boulangère à Treffiagat

« Dans le temps, pour faire le pain, les boulangers transpiraient beaucoup. La sueur qui tombait dans la pâte, ça faisait comme du levain. »







« Pour faire les crêpes, il faut une farine qui n'a pas trop de force. La force, c'est le gluten. Donc c'est une farine faible en gluten. Ce sont les meuniers qui font les mélanges. »

« Quand le temps est à la pluie, il faut cuire un peu plus pour que le pain se tienne. »

« Le pain pour les bateaux quand ils partaient pendant trois semaines à la pêche au thon, c'étaient des pains de trois livres qu'on cuisait plus longtemps pour les protéger de l'humidité et qu'ils ne moisissent pas. »

**Mme L. Le B.** (1938) Plonéour-Lanvern

« Dans mon enfance et pendant la guerre, on faisait de l'orge torréfié sur une billig. On remuait puis on passait dans un moulin ou on mettait dans un chiffon et on tapait pour écraser les grains. Ça servait de café ».

Il a été remplacé par la chicorée après guerre.



*Cette boisson est toujours populaire actuellement en Italie sous le nom de caffè d'Orzo (source internet).*

**Mme M.T.** (1933) Plonéour-Lanvern

« Quand j'étais petite, j'ai vu la machine pour torrifier l'orge.  
Pour le pain, on utilisait la farine du blé à barbe. »

### **Le pain de mer**

Nous vous conseillons l'article sur les biscuits de mer, embarqués par les marins, même si ce n'est pas un témoignage direct du pays bigouden.



<http://www.compagnons-boulangers-pâtisseries.com/crebesc/pain-de-mer/>

### **Le pain doux (bar doux)**

Voici une recette recueillie auprès de Mr Le Cossec, du bourg de Combrit. C'est un boulanger de Ty rhu (Combrit) qui l'a transmise à son père. Traditionnellement, cette recette ne se faisait que pendant la période des Gras.



600 gr de beurre  
1 kg de sucre  
30 gr de sel  
6 œufs  
1 litre d'eau tiède  
100 gr de levure  
Environ 3 kg de  
farine

Mélanger le sucre, le beurre, les œufs et un peu de vanille et de cannelle.

Puis ajouter la farine, la levure et un peu de rhum. Enfin, on rajoute un peu de pâte à pain et de sel.

Quand c'est bien pétri, on la divise. Laisser reposer une demi-heure puis on la travaille de nouveau.

Ensuite, on laisse pousser environ six heures.

Plus il y a de beurre, plus il faut de levure.

Mettre au four à 200° pendant dix minutes puis à 150° pendant 30 minutes. Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau. La lame doit être sèche à la sortie.



## Le chotten ou tête de porc cuite au four



J.P.Kerdravat nous précise que le mot « chotten » est un mot breton qui vient de « chot » désignant la « joue ».

De même, dans le « Cap Sizun », il est nommé « cost ar pen », ce qui veut dire « côté de la tête », ce qui revient au même.

Pour les Gras, le pays bigouden associe deux plats traditionnels : le pain doux et la tête de porc.

<http://www.ouest-france.fr/les-gras-en-pays-bigouden-tradition-respectee-812841>



Le chotten ou choten (cost-é-pen en breton) est une spécialité charcutière ancestrale, à base de tête de porc, encore présente dans les campagnes cornouaillaises. Bien que devenue rare dans le commerce, quelques artisans du côté de Quimper en poursuivent la fabrication. Ce « pur produit du terroir », mets rustique s'il en est, se résume à une demi-tête de porc, saumurée et rôtie, découpée dans le sens longitudinal (de haut en

bas). La recette ne répondant à aucun « code » établi, tous les chottens ne se ressemblent pas. Certains y adjoignent des oignons. À l'arrivée, la demi-tête de porc, plus ou moins joufflue, avec son demi-groin et son unique œil, repose dans une terrine.

Dans le Sud-Finistère, plus précisément, le long de la baie d'Audierne, en Pays bigouden, certaines familles y restent attachées. Le chotten peut ainsi « réapparaître » à l'occasion de réunions, d'assemblées. Généralement, chotten et pain doux (pain doux bigouden) font bon ménage. On découpe des tranches de cette tête de porc grillée que l'on pose sur de la miche beurrée. Certains en raffolent. Autrefois, durant la période des Gras (avant le Carême), les paysans qui avaient tué le cochon apportaient leurs demi-têtes de porc au boulanger de la commune. La coutume voulait que celui-ci prête son four pour la cuisson du pain doux et du chotten. En cela, le chotten n'est pas sans évoquer une autre spécialité, mais de l'autre extrémité de la Bretagne : le porché de Dol.

*Auteur F. Zégierman, relecture site web Keldélice.*

Monsieur Kerdranvat nous précise que la **miche beurrée** était une spécialité Pont l'abbiste, assez différente du « Kouign Ened » ou « pain doux des Gras ». C'est d'une part un produit moins riche en ingrédients, et d'autre part, elle est confectionnée à partir d'une pâte à pain partiellement fermentée. L'incorporation du beurre, des œufs, du sucre etc. se faisait en les mélangeant à une pâte à pain confectionnée à part.

Tandis que le « **Kouign Ened** » ou « **pain doux des Gras** » se fait en mélangeant tous les ingrédients dès le départ. On confectionnait la pâte à la maison, et on la portait chez le boulanger à cuire, après y avoir fait une marque de reconnaissance.

Autant de familles, autant de recettes. Pourquoi ces traditions ? Quelles en sont les origines ? Si quelqu'un peut nous renseigner, nous sommes preneurs.

**En conclusion**, nous espérons que toutes ces informations sur les céréales et leurs transformations dans le pays bigouden et ses environs vous auront permis de vous « régaler ». En ce qui nous concerne, nous avons pris plaisir à rencontrer ces artisans et ces particuliers. Nous les en remercions pour leur accueil et leur disponibilité.

Le pôle bigouden profite de cette lettre pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année.