A ZEIZ DA ZEIZ

CHANTAL & YANN-BAOL AN NOALLEG

Rekipeoù du-mañ

;

KEGINOURIEZH
2024

A ZEIZ DA ZEIZ

Gant Chantal ha Yann-Baol An Noalleg :

Geriadur ar Geginouriezh, PREDER, 2011

Chantal & Yann-Baol AN NOALLEG

A ZEIZ DA ZEIZ

REKIPEOÙ DU-MAÑ

© 2024, an aozerez hag an aozer

KENTSKRID

Abaoe pell e felle dimp sevel ul levr keginouriezh, n'eo ket unan klasel ma kaver rekipeoù a bep seurt urzhiet mat ha diaes alies, hogen unan a sell ouzhimp, eleze o tisplegañ ar meuzioù a brientomp a zeiz da zeiz diwar rekipeoù eeun, aes da gas da benn gant an holl. C'hoant hor boa lakaat war ar paper — pe keflinenn ! — ***hon*** rekipeoù. Ne vo ket kavet darevadoù gant kig pe pesked, da skouer. Ne zebromp ket mui kig, met pesked pe kregad a brientomp bep an amzer. Seurt alejadoù gouranavezet a gaver displeget e pep lec'h ha n'omp ket evit degas traoù nevez war an divoud. Boued aod a zebromp, rak lavaret e vez e sav kudennoù gant an hanren hep kig evit a sell an degasadennoù vitamin, an hini B12 pergen. D'an dud da deurel evezh ! Dav gouzout e kaver ar B12 er meskl hag er sardin, ar re e boestoù mir ivez. Tu zo ivez da euvriñ klokaennoù vitamin...

War-lerc'h *Geriadur ar Geginouriezh* e teu an oberennmañ da reiñ un nebeut skouerioù da ziskouez e c'hell an hevlezouriezh mont gant hentoù nevez, zoken e Breizh. Ne zinac'homp netra diouzh hengoun keginañ ar vro ha brudet e chomo evit he handaolioù boas, gant gwir abeg. Koulskoude, war dachenn ar geginouriezh — evel war

dachennoù all — ned eo ket echu an istor ha krediñ a reomp e c'hellomp boulc'hañ avanturioù nevez e Breizh hag en hon yezh ! Ar 59 rekipe a ginnigomp a zle bezañ sellet evel skouerioù, hag anat eo e c'hello an holl dud fardañ reoù all dre gemmañ ar c'hedaozennoù. Spi hon eus e vo komprenet ez eo hebleg kenan seurt doare da aozañ boued ha n'eus harz ebet d'an awen.

Gwir eo e plijfe dimp embann al levr war ar paper, hag unan kaer e ve, hep ket a var, gant luc'hskeudennoù ar meuzioù. Hogen lakaet e vo war load PREDER da gentañ, pezh a roy an tu da wellaat, da glokaat ha da emvataat eus evezhiadennoù al lennerion hag ar bleustrerion. Taolet hon eus ivez ur sell ivez war ar Gwe ha laouen omp bet o stadañ ez eus loadoù o plediñ gant ar geginouriezh e brezhoneg, hepkigour zoken. Evidomp a striv da gaout ur yezh pinvidik evit komz eus boued, rak soñjal a ra dimp e krog avezusted ur meuz gant an doare da gomz diwar e benn. N'eus met gwelout pinvidigezh ar yezh a-zivout ar gwin[1]...

Chantal ha Yann-Baol an Noalleg

[1]LAVAR 16, KIS-826 – Gwini ha gwin.

A zeiz da zeiz

A-zivout un nebeut danvezioù eus Azia

Choiou : Diwar ar japaneg o talvezout “hilienn soja” ez eo ar choiou un oc’huzenn liñvel du pe duoc’h danzeet diwar c’hoidigezh soja, ed ha holen. Ar c’hedaozennoù diazez anezhañ zo heñvel ouzh re ar miso.

Gomasio : Diwar ar japaneg, *goma* Br. *sezam* ha *shio* Br. *holen*, ar gomasio zo ur meskad a holen mor (5 %) ha greun sezam gouzevet ha braeet. Un danvez pouezus bras er geginouriezh aziat.

Miso : Anezhañ un toaz sall danzeet diwar greun soja flastret, dour, holen mor, heiz pe riz ha *koji*, ur bioell oberiet diwar ur c’habell touseg. Lakaet e vez pep tra e go e-doug un nebeut sizhunvezhioù betek 3 bloavezh. Ul liv unvan zo d’ar miso a-geñver gant ar c’hoidigezh anezhañ : eus ar melen sklaer evit an hini yaouankañ d’ar gell teñval kenan evit an hini koshañ. Heñveldra evit ar blaz. Arveret e vez alies e-lec’h an holen evit prientidigezh hiliennoù, soubennoù, tempe, legumaj...

Seitan : Setu ur boued prientet diwar vleud gwinizh. Boaziet kenan e geginouriezh Azia e teu da vezañ priziet ouzh priziet e Kornôg. Tu zo d’e alejañ evel ar c’hig, alese an anv roet dezhañ : “kig ed”.

Tamari : Heñvel e neuz ouzh hini ar choiou e vez kenderc’het ivez diwar c’hoidigezh greun soja. Hogen ne vez ket ouzhpennet ed, hag un oc’huzenn hep gluten eo. Koulskoude e vez ouzhpennet un dregantad bihan a ed gant kenderc’herion ’zo evit dousaat ar blaz. Dav bezañ evezhiek enta.

Tempe : Kenderc’het e vez diwar greun soja melen digoc’hennet. E kemm diouzh an tofou e vez darbaret diwar c’hreun kevan, poazhet da gentañ gant ur c’habell touseg spesadek, ar *Rhizopus oligosporus*. Neuze e loc’h ar c’hoidigezh o treuzfurmiñ ar greun en ur prientad unvan ha start. An disoc’h zo ur boued douesoc’h ha blazetoc’h eget an tofou.

Tofou : Anvet ivez “keuz soja”, an tofou zo kenderc’het diwar laezh soja kaouledet (gant un hal evel ar gloridenn vagneziom — an *nigari* —, ar gloridenn galkiom, ar sulfat kalkiom pe gant ur gwezher trenkek evel ar sun suraval, pe ar glukono-δ-lakton) ha gwasket. An disoc’h zo un toaz gwenn, blot pe vlotoc’h, dezhañ ur blaz neptu hag ur started a zo e dalc’h kreñvder ar gwaskadur. Kemm a lakaer etre pevar rizh tofou : flour (soubennoù, dibennoù pred, lipigoù), start, laezhgoet (mat evit ar saladennoù), mogedet (gant koad faou).

Berradurioù

lk = loiad kafe

ls = loiad soubenn

Hon bara pemdeziek.

Bara du-mañ

E daou lankad :

1. ***An tad goell.***
2. ***Prientiñ ar baraennoù hag o foazhañ.***

Kedaozennoù (evit ur varaenn) :

- Bleud : 500 g
- dour : 300 g
- Holen : 10 g
- Kraoñ, rezin sec'h, pe ar pezh a garer : 50 g
- eoul olivez

I. An tad goell :

1. Meskañ gant ul loa goad un dasennad vleud ha dour melar klouar, war-benn kaout un toaz na re liñvel, na re fetis, gwak a-walc'h avat evit ma emzistagfe eus al loa a-dammoù, hep redek.
2. E lakaat en ur girin ha goleiñ gant un asied pe ur serviedenn.
3. Lezel da c'hoiñ e-pad tri devezh en ul lec'h klouar (etre 20 °C hag 25 °C). Ar goell a rank bezañ ur c'hwez trenkik ha plijus gantañ, ha klogorennoù e-leizh ennañ (e ken kaz ma ve louedet un tammig, tennañ ar gorre ha kenderc'hel evel da heul).
4. War-lerc'h tri devezh, ouzhpennañ bleud ha dour klouar, un nebeudig. Meskañ ha lezel da c'hoiñ war-dro daou zevezh c'hoazh. Prest eo neuze ar penn goell.
5. Dav e vo e azbevaat – e vagañ – evit prientiñ ar goell a vo lakaet en toaz da sevel.

II. Danzen ar bara :

1. Kentañ penn emañ ret prientiñ ar goell. Evit-se, kemmeskañ mat gant ul loa goad 350 g tennet eus an tad goell, kement all a vleud (T 65) ha dour melar, betek kaout un toaz gwak, na re liñvel, na re fetis (rankout a ra kouezhañ a-dammoù eus al loa).
2. Goleiñ gant un asied pe ur serviedenn, lakaat en ul lec'h klouar gwarezet diouzh an avelioù sil etre 20 °C hag 25 °C ha lezel ar bakteriennoù laktek hag ar govevion da labourat evidoc'h etre c'hwec'h hag eizh eurvezh, hervez an amveziadoù. Ar goell toaz, ur c'hwez trenkik dezhañ ha leun a glogorennoù, zo prest da aozañ an toaz evit ar bara.

3. Arsaeañ speurennoù ha deun ur girin (30 cm hirder) e gwer tanspirus (pireks) gant ur banne eoul olivez ha goude gant bleud.

4. Kemmeskañ mat kenan gant an dorn, pe gant ul loa goad, pe gant ur benveg ar c'hentaozadoù-mañ da heul : 500 g bleud (T 65, pe all hervez), 160 g goell, 300 g dour melar, 10 g holen. Tu zo da ouzhpennañ : 100 g kraoñ, pe greun sezam, pe rezin sec'h, h.a. Aozañ a c'haller ivez bara segal pur, pe ar meskad 300 g bleud segal ha 200 g bleud gwinizh. E-lec'h ar bleud gwinizh e c'haller ober ivez gant bleud yell. Mirout ar pezh a chom eus ar goell er yenerez evit ar wech kentañ.

5. Ur wech an toaz er girin, e c'holeiñ a reer gant ur serviedenn hag e lakaer pep tra da c'hoiñ en ul lec'h klouar, betek ma savo an toaz tre betek riblennoù ar girin. Arabat d'an toaz mont dreist ha ret evezhiañ mat.

6. Goude, lakaat da boazhañ er forn en ur gwrezverk a 270 °C e-doug 12 min hag en ur gwrezverk a 225 °C e-doug 24 min. Arabat ankouaat lakaat un dasennad dour er forn e-pad ar boazhidigezh.

7. Divoulañ ar bara hag e lakaat war ur roell da yenaat, dindan ur serviedenn.

An div varaenn war ar roell.

Pizza gant toaz bara.

Bara gant goell baraer

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 40 min er forn*

Kedaozennoù (evit 2 varaenn):

- 500 g bleud (T60 ha T85 mesket, da skouer)
- 8 - 10 g holen
- 20 g goell baraer
- 1 ls eoul olivez
- 300 g dour klouar

1. Diskenn ur 50 g dour klouar en ur girin, ouzhpennañ ar goell ha dizolc'hiñ. Lezel da baouez 5 - 15 min.
2. Ouzhpennañ an holen.
3. Ouzhpennañ ar bleud tamm ha tamm ha merat mat gant ur banne eoul olivez.
4. Lezel da baouez 30 min (pe muioc'h) en ul lec'h klouar. An toaz a zle daougementiñ e ec'honad.
5. Goude se e c'haller araezañ evel rekipe ar bara du-mañ.

Prientiň seitan.

Prientiñ seitan

Prientiñ *: 20 min* ***Poazhañ*** *: 1 h 30 min*

Kedaozennoù (evit 3 zen) :

- 30 g gluten gwinizh e poultr
- 30 g dour
- temzoù : diouzh c'hoant, holen, jinjebr, kari, paprika dous, koumin, kraoñ muskadez, ha louzaouennoù frondus ivez (perisilh miñset ha tin da skouer)
- *Ar berv :*

  – 1 l dour

  – 40 g fav ruz (fav sec'h ruz tev, eleze fav *Kidney*)

  – legumaj : 1 ognonenn vihan, 1 ivin kignen, 1 garotezennig, 1 irvinenn vihan, 1 bourenn vihan, 1 tammig ach rabez

  – 1 barr tin, 1 delienn lore, 1 berisilhenn pe 2, 1 skourrig ach, 1 tach jenofl

  – pebr ha holen

1. Skuilhañ ul litr dour en ur chaodenn hag ober tan dindani. Ouzhpennañ enni ar fav sec'h, an holl legumaj diblusket, gwalc'het ha tammet, ar spisoù hag ar fronduzennoù. Degas d'ar berv.
2. E-keit- se, meskañ en ur c'heog ar poultr gluten hag an temzoù. Neuze, diskenn an dour goustadik en ur verat an toaz un nebeudig gant ul loa goad ha goude gant an daouarn, betek kaout ur voull wevn awalc'h na beg ket ouzh ar bizied.
3. Evit ma teufe an toaz-se da seitan, e soubañ er berv ha lezel ar chaodennad da vitonañ 1 eurvezh 1/2, hep ankounac'haat treiñ ar voull bep 1/2 eur. En dibenn e vo an toaz daougoeñvet da vihanañ.
4. Tennañ ar seitan eus ar berv hag e lakaat da ziverañ. En diwezh e arverañ diouzhtu, dre aozañ ur Chili sine carne da skouer, pe e virout er yenerez e-pad 3 - 5 devezh da c'hortoz ma vo keginet.

Beotez gant soubilh Kari.

Beotez gant soubilh Kari

Prientiñ *: 20 min* ***Poazhañ*** *: 35 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 250 - 300 g delioù beotez
- 25 g rezin sec'h
- 1 ognonenn
- 1 lk kari
- 1 lk eoul olivez
- 1 tach jenofl
- 1 ls flastrenn alamandez klok
- 1/4 lk kurkuma
- Holen ha pebr.
- 40 g kraoñ kajou krazet er forn

1. Gwalc'hiñ mat an delioù beotez ha dispartiañ ar glaz diouzh ar c'horzennoù.
2. Poazhañ ar beotez didammet e dour sall e-pad 15 - 20 min. Mirout an dour poazhañ.
3. En ur chaodenn all, pe ur frinkell, teuziñ an ognonenn e-barzh an eoul. Kent dezhi bezañ re velen, ouzhpennañ ar c'hari ha poazhañ o fichañ gant ul loa goad dizehan.
4. Ouzhpennañ ar spisoù all : ar c'hurkuma, an tach jenofl, ar rezin hag an derkenn en dibenn : ar flastrenn alamandez. Lezel da boazhañ war-dro 10 min. Azdodiñ dour poazhañ ar beotez, diouzh ret.
5. Entoueziañ an tammoù beotez er soubilh. Hesodañ neuze pep tra war ur plad gant ar c'hraoñ kajou grilhet mingl feuzet en dro.
6. Da ambroug ar meuz-se : un ed, kerc'h da skouer, 60 - 70 g, pe 4 - 5 aval douar. Hag ivez tri vi poazh kalet.
7. Da vont d'an traoñ gant dour, gwin.

Tofou gant tomatez ha choiou.

Tofou gant hilienn domatez ha choiou

Prientiñ *: 20 min* ***Poazhañ*** *: 15 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 125 g tofou
- 2 - 3 zomatezenn
- 1 ognonenn
- 1 dornad rezin sec'h
- 1 lk eoul olivez
- 50 g alamandez
- Holen ha pebr.

1. Drailhañ an ogonenn hag he lakaat da veleniñ en ur frinkell gant an eoul olivez.
2. Gwalc'hiñ ha peilhañ an tomatez hag o zroc'hañ a-dammoù.
3. Ouzhpennañ an tomatez er frinkell gant an alamandez friket gros en ur mortez. Lezel da boazhañ ha da goazhañ e-pad 5 min.
4. Troc'hañ an tofou e daou en e greiz ha pep tamm e teir jelkenn. O lakaat er frinkell ha goleiñ gant an hilienn.
5. Diskenn ur banneig choiou (pe tamari) war pep jelkenn, o sallañ un nebeudig hag o febrañ. Azdodiñ ar rezin sec'h ivez ha lezel da vouzaniñ 10 min. Ouzhpennañ dour diouzh ret.
6. Da ambroug ar meuz-se : un ed, heiz da skouer, 60 - 70 g, pe 4 - 5 aval douar. Hag evit legumaj : fav glas pe brouskaol.
7. Evit an died : dour, gwin.

Riz melen.

Riz melen

Prientiñ *: 5 min* ***Poazhañ*** *: 20 - 30 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 60 g riz basmati
- 1 ls eoul olivez
- 1 ognonenn vihan (pe hep)
- 1 lk kurkuma
- 1 oeñs kignen (pe hep)
- Pebr du, 2 dach jenofl, kardamom, kanell, deliennoù kari
- Holen ha pebr
- 2 dasennad dour

1. Skejennañ an ognonenn hag ar c'hignen.
2. Tommañ an eoul gant an temzoù.
3. Ouzhpennañ an ognon hag ar c'hignen, hag ar riz da c'houde. Meskañ mat ha lezel ar riz da dommañ ha da vezañ intret.
4. Diskenn neuze an dour, goleiñ ha lezel da boazhañ sioulik e pad 20 - 30 min, hervez ar riz. An dour a zle bezañ desunet penn da benn.
5. Lezel da baouez ur frapadig kent fichañ ar riz gant ul loa goad.
6. A c'hell ambroug ur meuz legumaj.

Tempe gant lipig mel.

Tempe gant lipig mel

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 10 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 150 g tempe
- 2 ls eoul olivez
- 1 ls miso
- 1 ls flastrenn sezam (tahin)
- 1 ls mel
- 1 lk jinjebr
- 1 dasennad dour
- 1 lk goell maltet

1. Meskañ an tahin, ar mel, ar jinjebr, an dour hag ar goell. Degas d'ar berv ha lezel da virviñ sioulik ur vunutenn pe ziv.
2. E-keit-se, troc'hañ an tempe e diñsoù hag o lakaat da veleniñ en eoul. Goude-se o lakaat el lipig ha lezel da boazhañ 3 min. Azdodiñ ar miso er-maez eus an tan.
3. Al lipig-se a c'hell ambroug legumaj, evel fav glas da skouer, hag un ed, evel riz melen.
4. Ar gwin : ur seim skañv, evet fresk a-walc'h.

Evezhiadenn :
Danzen a reer ar goell maltet diwar ur goell (skod : *Saccharomyces cerevisiae*) ha malt heiz.

Olivez du-mañ.

Olivez al liorzh en eoul olivez gant temzoù

1 sizhunvezh + 1 mizvezh + 1 sizhunvezh

Kedaozennoù (evit an holl) :

- Olivez kutuilhet el liorzh
- dour
- Holen
- tin, lore fanouilh, roumarin, marjol, pezh a a garer
- eoul olivez

1. Teir olivezenn hon eus plantet en hon liorzh, ha taolet o deus frouezh. Kutuilhet hon eus an olivez glas, limestra ha du. Lezet hor boa un nebeut da azviñ pelloc'h, hag aet int gant an evned !
2. Gwalc'hiñ mat an olivez hag o lakaat e podoù gwer. Arabat arverañ ar binvioù pe al listri e metal, evit hepkoriñ an oksidadur. Goleiñ gant dour.
3. Kemmañ an dour bemdez e-doug ur sizhunvezh da nebeutañ, betek m'o defe an olivez kollet o c'hwervoni.
4. Ur wech ma'z eo dic'hwervaet an olivez, e prienter an hili : lakaat dour da virviñ gant holen (110 g dre litr dour). Paouez pa'z eo dileizhet an holen ha peurvec'hiet an dour (evel reizh e c'haller danveziñ nebeutoc'h a holen).
5. Lakaat an olivez er podoù, goleiñ gant an hili yen, serriñ ar podoù ha lezel da baouez 1 mizvezh da nebeutañ en disgouloù (er yenerez).
6. Da neuze : riñsañ buan an olivez en dour red, evit o disallañ un tammig. O dizourañ mat hag o sec'hiñ war un tarner.
7. Gwalc'hiñ ha sec'hiñ pervezh al louzoù frondek dibabet. Adlakaat an olivez er podoù gant al louzoù frondek hag ouzhpennañ eoul olivez. Serriñ ar podoù hag hejañ mat.
8. Gortoz c'hoazh ur sizhunvezh kent debriñ an olivez ha, dreist holl, mirout ar podadoù er yenerez.

Soubenn ar manati.

Soubenn ar Manati

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 1 h*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 50 g fer glas
- Holen ha pebr
- 3 - 4 zomatezenn
- 1 - 2 garotezenn
- 1 ls eoul olivez
- 1 ognonenn (1 ivinenn gignen ouzhpenn diouzh c'hoant)
- Dour
- Bazilik fresk pe disec'het

1. Lakaat an ognonenn da veleniñ en ur chaodenn.
2. Ouzhpennañ ar fer, an temzoù, an tomatez troc'het a-dammoù hag an dour. Diouzh ret peilhañ an tomatez.
3. Debriñ ar soubenn gant jelkennoù bara.
4. Dour da evañ, pe ur gwin skañv ha fresk.

Evezhiadenn :

E-lec'h fer e c'haller lakaat azuki — fav ruz japanat— a vez debret e leandioù hepkigour Japan. Un deiz a vo e raimp marteze ur birc'hirinadenn da dañva ar fav ruz en ur manati boudaat e Japan.

Pe neuze en ur manati du-mañ gant fav koko ?

Soubenn fav koko Pempoull.

Soubenn fav koko Pempoull

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 1 h*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 50 g fav koko
- Holen ha pebr
- 1 domatezenn
- 1 aval douar
- 1 irvinenn
- 1 garotezenn
- 1 ls eoul olivez
- 1 ognonenn (1 ivinenn gignen ouzhpenn diouzh c'hoant)
- Dour
- Bazilik fresk pe disec'het

1. Lakaat an ognonenn da veleniñ en ur chaodenn.
2. Ouzhpennañ ar fav, an temzoù, an domatezenn, ar garotezenn, an irvinenn, troc'het a-dammoù hag an dour.
3. Debriñ ar soubenn gant jelkennoù bara.
4. Dour da evañ.

Evezhiadenn :
Mat eo ivez gant 10 g keuz (Comté pe emmental) troc'het e tammoù bihan dre zen.

Tempe frinket gant tamari
hag
ul lipig gant tahin.

Tempe frinket gant tamari hag ul lipig gant tahin

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 10 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 100 g tempe
- 2 ls eoul olivez
- 1 ls tamari.
- 1 ls tahin
- 1 ls bleud gwinizh du pe 3 ls poultr alamandez
- 200 g dour

1. Troc'hañ an tempe e diñsoù etre hag o frinkañ en eoul gant an tamari.
2. Azdodiñ neuze an dour ha degas d'ar berv.
3. Dizolc'hiñ ar poultr alamandez (pe ar bleud ed du) en ur banneig dour ha diskenn an disoc'h er frinkell.
4. Pa grog ar meskad da fetisaat, azdodiñ an tahin ha meskañ goustadik.
5. Servijout gant perisilh miñset, pe gant gomasio.
6. Da vezañ ambrouget gant un ed ha legumaj, heiz ha fav glas da skouer.
7. Ar gwin : gwenn ha frouezhek.

Evezhiadenn :
Evit ar gwin gwenn hon eus diskoachet ur *Blanquette Méthode Ancestrale* hor boa prenet e ti ar gwinier (Pascal Pavie, La Solana 2 Chemin de Garenne 11300 Festes-et-Saint-André) e 1999. Ur gwin 16 vloaz enta ! Ur misi evit ur gwinig.

Mousaka gant fer, berjinez ha tomatez.

Mousaka gant fer

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 20 min + 30 min er forn*

Kedaozennoù (evit 4 den) :

- 1 ls eoul olivez
- 1 verjinezenn vrav
- 1 ognonenn, 1 ivin kignen
- 1 skourr ach, 2 domatezenn vrav
- 125 fer glas
- 1 lk origan
- pebr, holen
- dour
- Pallennadur :
  - 2 vi
  - 1 yogourt
  - 40 - 60 g keuz rasklet (*Comté*, da skouer)

1. Tommañ ul loaiad soubenn eoul en ur chaodenn ha meleniñ enni an ognonenn drailhet, an ivin kignen miñset, ar skourroù ach skejennet hag an tomatez e tammoù. Sallañ, ouzhpennañ ar spisoù ha lezel da boazhañ goustadik e-pad 15 - 20 min.
2. E-keit-se, lakaat ar fer gant tin ha lore e-barzh dour en ur gastelodenn vihan. An dour-se a dalvezo da c'houde. Kas d'ar berv ha lezel da boazhañ e-pad 20 min.
3. Evit aozañ ar pallennadur : meskañ mat ar yogourt hag an daou vi.
4. Prientiñ keuz rasklet.
5. Raktommañ ar forn da 200 °C. Pa vo poazh al legumaj hag ar fer, diskenn pep tra en ur c'has ha goleiñ da gentañ gant ar pallennadur ha da heul gant un darn eus ar c'heuz rasklet. Poazhañ er forn e-pad un hanter eurvezh da gaout ul liv alaouret.
6. Evit gwin, ur seim eus traonienn al Liger pe c'hoazh ur gwin bevvaek : ur *Mas de Janiny, Le Temps des Gitans*, en Hérault (Languedoc Roussillon) da evañ fresk.

Cherigell avaloù douar.

Cherigell avaloù douar

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 35 - 40 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 1 ls eoul olivez
- 8 - 9 aval douar etre
- 1 ognonenn
- 2 domatezenn vrav
- 1/2 goulourdrenn
- 4 c'habell touseg
- 1 garotezenn
- pebr, holen
- Kardamom, koriandr

1. Tommañ ul loaiad soubenn eoul en ur chaodenn ha meleniñ enni an ognonenn drailhet
2. Peilhañ an avaloù douar hag o zroc'hañ a dammoù. Heñvel dra gant al legumaj all (diouzh an awen)
3. Ouzhpennañ al legumaj er chaodenn, azdodiñ an temzoù ha lezel da vouzaniñ e-pad 30 - 35 min
4. Da zebriñ gant un alumenn vioù, seitan pe tofou fritet
5. Ar gwin : ur *Chinon*

Boulloù piz sisez gant riz ha karotez.

Pred Nedeleg :
boulloù piz sisez, poti, grizied, kebell touseg, dousetez.

Boulloù piz sizez gant kraoñ kajou

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 15 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 50 g piz sisez
- 1 ognonenn
- 20 g kraoñ kajou bruzunet
- 1 lk tahin
- 1 ls eoul olivez
- holen

1. Poazhañ ar piz sisez
2. Tommañ ul loaiad soubenn eoul en ur chaodenn ha meleniñ enni an ognonenn drailhet
3. Lakaat ar c'hraoñ kajou bruzunet er forn dindan ar grater da vezañ krazet un tammig
4. En ur girin, meskañ an ognon melenaet, ar c'hraoñ kajou, ar piz sizez, an tahin, ar meudad holen, betek kaout un toaz unvan a-walc'h
5. Ober 5 pe 6 boull gant an toaz hag o lakaat er forn e 200 ° e-pad 15 min
6. Da zebriñ gant legumaj hag un ed : riz, grizied, h.a.
7. Ar gwin : ur Gewürztraminer da skouer

Kouignenn endivez.

Kouignenn endivez

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 35 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- Evit an toaz
  - 150 g bleud
  - 50 g goell
  - 5 g holen
  - 1ls eoul olivez
  - 90 g dour
- 3 endivezenn
- 1 ls eoul oilvez
- 2 vi
- 250 - 300 g laezh riz
- 30 g keuz rasklet (*Comté*)
- Pebr ha holen
- Ur meudad muskadez

1. An neizhour, prientiñ an toaz evel ar bara ha lezel ar voull er yenerez en ur girin. Deiz ar brientidigezh war-dro eizh eur, ledañ an toaz war ar gasenn eoulet hag arsaeet gant bleud. Sevel mat an toaz war ar riblenn. Lezel ar prientad da baouez en ul lec'h klouar.
2. Naetaat an endivez hag o foazhañ en ur chaodenn gant eoul olivez (15 min).
3. En ur girin, meskañ an daou vi baset, al laezh riz, ar pebr hag an holen.
4. Feuzañ an endivez poazh war an toaz ha diskenn warno endalc'had ar girin. Strewiñ ar c'heuz rasklet war c'horre.
5. Lakaat er forn e 205 ° e-pad 35 min.
6. Ar gwin : ur *Vouvray Silex d'Orfeuilles* hon eus evet ar wech-se.

Pebron farset.

Tomatez farset gant tofou.

Pebronennoù farset

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 35 - 40 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 60 g boulgour
- 2 bebronenn vrav
- 1 ognonenn
- 15 - 20 g alamandez
- 1 domatezenn vrav
- 1 dornad perisilh
- 1 dornad rezin sec'h
- 30 g keuz rasklet (*Comté*)
- Pebr ha holen
- Ur meudad kanell
- Eoul olivez

1. Poazhañ ar boulgour en dour berv e-doug 15 min.
2. Naetaat an div bebronenn.
3. Meleniñ an ognonenn en eoul olivez hag ouzhpennañ an domatezenn e tammoù gant ar rezin hag an temzoù. Lezel da boazhañ goustadik.
4. Gratañ un tammig an alamandez bruzunet er forn.
5. En ur girin, meskañ ar boulgour poazh hag al legumaj.
6. Choukañ an div bebronenn troc'het e daou damm gant ar fars-se, oc'h ouzhpennañ un nebeudad keuz rasklet. En dibenn, lakaat keuz war-c'horre hag ur strilhig eoul olivez.
7. Lakaat er forn e 205 ° e-pad 35 - 40 min.
8. Ar gwin : da zibab.

Evezhiadenn :
E-lec'h pebron e c'haller choukañ tomatez. Anat eo ez eus tu da arverañ legumaj all : pour, koulourdr, berjinez... Kraoñ kajou krazet un tammig zo mat ivez e-lec'h an alamandez.

Flanez brouskaol.

Flanez brouskaol

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 35 min*

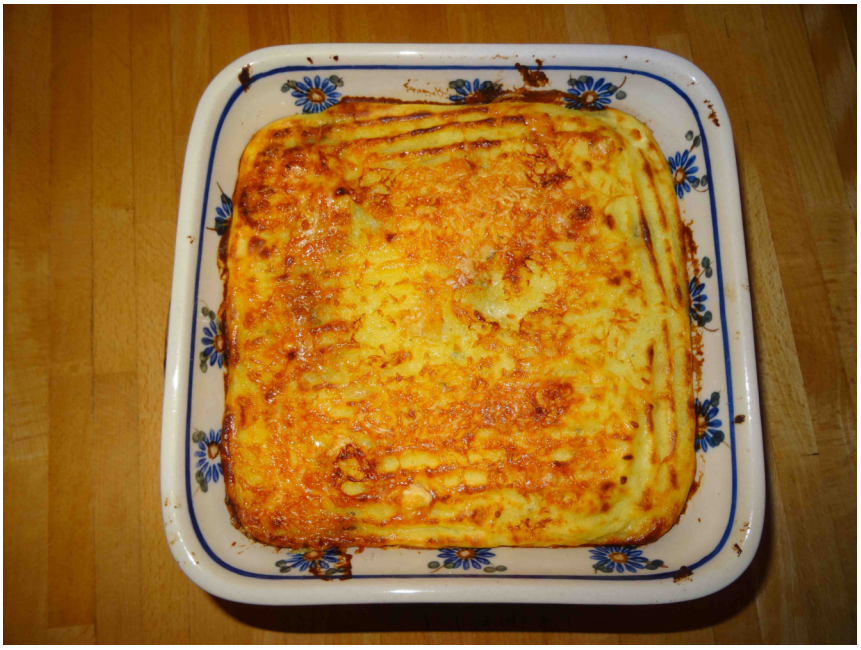
Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 200 - 250 g brouskaol
- 2 vi
- 200 - 250 g laezh riz
- 30 g keuz rasklet (*Comté*)
- Pebr ha holen
- Louzoù fin
- Eoul olivez

1. Poazhañ ar brouskaol er vurezh e-doug 15 min.
2. En ur girin, basañ ar vioù hag ouzhpennañ al laezh, ar pebr hag an holenn, al louzoù fin.
3. Feuzañ ar brouskaol war ur c'has ha diskenn ar girinad warno. Strewiñ ar c'heuz rasklet war-c'horre.
4. Lakaat er forn e 200 ° e-pad 25 min.
5. Servijout gant toazennoù.

Evezhiadenn :

E-lec'h brouskaol e c'haller danveziñ kaol bleuñv, kaol romanesko. Mat kenan eo gant glazien, ur saladenn gant karotez rasklet ha sun suraval...



Kreien avaloù douar.

Kreien avaloù douar gant seitan

Prientiñ *: 20 min* ***Poazhañ*** *: 35 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen):

- 200 g seitan poazh
- 300 - 00 g avaloù douar (4 etre)
- 1 jelkenn vara
- 1 vi
- 1 ognonenn
- 1 garotezenn
- 4 - 5 kabell touseg (spesad *Agaricus brunnescens*, da skouer)
- 20 g keuz rasklet (*Comté*)
- Pebr ha holen
- Kignen, 1 dornad perisilh
- 5 g amanenn
- Eoul olivez
- Laezh (riz da skouer)

1. Poazhañ an avaloù douar er vurezh e-doug 20 min.
2. En ur girin, meskañ ar bara hag ar seitan troc'het a-dammoù gant ur banne laezh riz.
3. Meleniñ an ognonenn viñset en ul loiad eoul olivez hag ouzhpennañ ar garotezenn hag ar c'hignen e diñsoù bihan.
4. En ur girin, flastrañ an avaloù douar poazh gant ur forc'higell, ouzhpennañ ar vi ha laezh da gaout ur flastrenn ket re liñvel. Atodiñ ar pebr, an holen hag ar perisilh skejennet.
5. En ur c'has eoulet, lakaat ur gwiskad flastrenn ha goude ur gwiskad miñsad hag echuiñ gant unan flastrenn. Gant ur forc'higell, tresañ regennoù war c'horre ha strewiñ ar c'heuz rasklet, mui tammoùigoù amanenn.
6. Lakaat er forn e 200 ° e-pad 30 min ha gratañ 2 min en dibenn.
7. Ambroug gant glazien.

Alumenn vioù gant ed du.

Alumenn vioù gant gwinizh du

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 20 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 3 vi
- 80 g gwinizh du
- 200 - 250 g laezh riz
- 30 g keuz rasklet (*Comté*)
- Pebr ha holen
- Eoul olivez

1. Meskañ ar bleud hag al laezh en ur girin. Ouzhpennañ pebr ha holen.
2. En ur girin all, basañ ar vioù en alumenn.
3. Diskenn ar girinad kentañ en eil ha meskañ mat.
4. Poazhañ en ur baelon domm gant eoul, goustadik a bep tu.

Evezhiadenn :
Servijout gant ratatouilh, pe un alejad legumaj all.

Fars sac'h.

Fars sac'h gant gwinizh du

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 20 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 250 g gwinizh du
- 250 g laezh riz
- 200 g rezin sec'h
- 4 g holen
- 1 ls olivez

1. Meskañ ar bleud hag al laezh en ur girin. Ouzhpennañ an eoul hag ar rezin ha toueziañ mat.
2. Lakaat an toaz-se en ur sac'h lin ha vo klozet gant ur poell. Lezel ichou evit an toaz da goeñviñ.
3. Soubañ ar sac'had en ur berv pe ur soubenn o rollvirviñ ha lezel da boazhañ 70 min.
4. Tennañ ar sac'had eus ar soubenn, ha troc'hañ an toaz e jelkennoù.
5. Debriñ ar berv da gentañ ha Servijout gant legumaj ar soubenn.

Evezhiadenn :
Ur skouer evit ar soubenn : 2 garotezenn, 1 bourenn, 1 irvinenn, 3 aval douar, 1 - 2 delienn gaol, 1 tamm panez, turkantin, lore. An deiz war-lerc'h e c'haller debriñ jelkennoù fritet en eoul gant chalotez, ambrouget gant ur meuz legumaj.

Grizied ha piz sisez.

Grizied ha piz sisez

Prientiñ *: 30 min* ***Poazhañ*** *: 40 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 40 g piz sisez
- 100 g grizied
- 1 meudad jinjebr
- 1 delienn lore + turkantin
- 1 dornad rezin sec'h
- 1 glorenn gardamom
- 1/2 lk greun koriandr
- 1 bilifrennig koumin
- 1 bilifrennig pimant Cayenne
- 1 ls eoul olivez
- Al legumaj
  - 1 ognonenn
  - 1 bourenn
  - 1 garotezenn
  - 1 domatezenn
  - 1 irvinenn
  - 1/2 koulourdrenn
  - 1 oeñs kignen

1. An derc'hent, lakaat ar piz sisez da heziñ e-barzh dour hag an deiz war-lerc'h o lakaat da boazhañ en dour gant turkantin ha lore e-pad div eurvezh.
2. En ur chaodenn, lakaat an ognonenn da deuziñ en eoul gant ar jinjebr hag ar c'hignen.
3. Ouzhpennañ al legumaj troc'het e tammoù etre, ar piz sisez gant an dour poazhañ hag an temzoù. Lezel da boazhañ goustadik e-doug 40 min.
4. En ur gastelodenn teurel ar grizied en un ec'honad dour berv + 1 meudad holen hag ur strilhennig eoul. Lezel da boazhañ e-pad 10 min war dan bihan kenan.
5. Servijout tomm gant un hilienn prientet gant ar pebr Cayenne pe gant harisa.

Evezhiadenn :
Tu zo da zanveziñ temzoù all, evel paprika, pimant dous, kanell, 1 tach jenofl.

Alumenn vioù gant kistin ha kaol bleuñv.

Paelonad kaol bleuñv gant kistin

Prientiñ *: 30 min* ***Poazhañ*** *: 30 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 1 penn kaol bleuñv etre
- 210 g kistin poazh
- 1 ognonenn
- 1 oeñs kignen
- 1 lk kari
- 1 lk jinjebr
- 1/2 lk greun sezv
- 1 bilifrennig pimant Cayenne
- 2 ls eoul olivez
- Dour
- Pebr ha holen
- 2 lk flastrenn graoñ kajou
- 1 dornad kraoñ kajou

1. Poazhañ ar gaolenn vleuñv er vurezh e-doug 15 min.
2. En ur chaodenn, lakaat an ognonenn da veleniñ en eoul. Ouzhpennañ an temzoù ha meskañ er-maez eus an tan.
3. Ouzhpennañ ur banne eus dour poazhañ ar gaolenn vleuñv (pe laezh riz) hag ar flastrenn gajou dizolc'het.
4. Ouzhpennañ ar c'haol bleuñv e bokedoù. Astommañ gant ar c'histin lakaet en ur varc'harid a-us d'ar c'haol.
5. Servijout gant un alumenn vioù ha gant ar c'hraoñ kajou krazet er forn ha bruzunet gros.
6. Da evañ gant ur gwin bourdel.

Evezhiadenn :
E-lec'h ar c'histin e c'haller arverañ un ed.

Tourtell botimaron.

Tourtell botimaron gant olivez

Prientiñ *: 20 min* ***Poazhañ*** *: 35 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- Evit an toaz, sellout ar gouignenn endivez.
- 300 g potimaron
- 100 g ognon
- 2 ls bleud kistin
- 20 olivezenn du
- 1 - 2 vi
- Perisilh, muskadez
- 40 g keuz *Comté* rasket
- Pebr ha holen
- Ur banne laezh riz

1. An neizhour, prientiñ an toaz evel ar bara ha lezel ar voulll er yenerez en ur girin. Deiz ar brientidigezh war-dro eizh eur, ledañ an toaz war ar gasenn eoulet hag arsaeet gant bleud. Sevel mat an toaz war ar riblenn. Lezel ar prientad da baouez en ul lec'h klouar.
2. Troc'hañ ar potimaron a-dammoù ha lakaat da boazhañ e-doug 15 - 20 min gant an ogon skejennet, en ur banne dour.
3. Digraoñellañ 10 olivezenn hag o zroc'hañ a dammoù bihan.
4. Flastrañ ar potimaron gant ur forc'higell ha fetisañ gant ar bleud kistin dizolc'het en ur banneig laezh riz. Ar flastrenn a zle bezañ eliek a-walc'h. Reizhañ gant laezh riz enta. Ouzhpennañ an tammoù olivez, ar vioù, ar perisilh miñset. Holenañ ha muskadezañ.
5. Ledañ an toaz en ur moul eoulet hag arsaeet ha diskenn ar gwarnisadur. Strewiñ ar c'heuz rasklet ha kinklañ gant an 10 olivezenn a chom. Poazhañ er forn e 205 °C.

Evezhiadenn :

Da zebriñ gant ur saladenn legumaj kriz.

Bagigadoù legumaj ha tofou mogedet.

Bagigadoù legumaj ha tofou mogedet

Prientiñ *: 30 min* ***Poazhañ*** *: 30 min*

Kedaozennoù (evit 2 - 3 den) :

- 250 g toaz feilhennet (prenet pe alejet, gant amanenn avat)
- 100 g tofou mogedet
- 1 ognonenn
- 5 kabell touseg
- 1 garotezenn
- 1 bourenn
- 1 irvinenn
- 2 vokedenn brouskaol pe kaol bleuñv
- 1/2 lk turkantin
- eoul olivez
- 1 lk kari
- 1 lk poultr koriandr
- 1 lk greun koriandr
- Pebr, holen hag 1 lk tamari

1. Troc'hañ an ognonenn e skejennoù bihan hag al legumaj e diñsoù.
2. En ur chaodenn, lakaat an ognonenn da veleniñ sioulik en eoul. Ouzhpennañ an diñsoù kebell touseg, an turkantin hag an tamari. Lezel da fritañ goustadik e-pad 5 min.
3. Ouzhpennañ er chaodenn al legumaj all, gant div ls dour hag an temzoù. Meskañ ha lezel da skouzachiñ e-pad 10 min. Al legumaj a zle chom brusk.
4. Er-maez eus an tan, ouzhpennañ an tofou troc'het e diñsoù bihan. Meskañ dousik.
5. Troc'hañ an toaz gouzizet e 2 - 3 zamm ha ledañ ar fars war pep tamm. Adplegañ an toaz ha pegañ mat ar riblennoù da amparañ ar bagigoù. E-lec'h bagigoù e c'haller lezel an toaz e stumm godigoù.
6. Lakaat er forn raktommet da 200 ° ha poazhañ e-pad 30 min.
7. Servijout gant un alumenn vioù ha gant ar c'hraoñ kajou krazet er forn ha bruzunet gros. Glazien a c'hell degas freskadurezh ouzhpenn.

Keusteurenn batatez dous gant makaroni

Prientiñ *: 30 min* ***Poazhañ*** *: 30 min*

Kedaozennoù (evit 2 - 3 den) :

- 1 ls eoul olivez
- 1 ognonenn
- 1 batatezenn dous
- 1/2 goulourdrenn
- 1/2 bebronenn ruz
- 2 vananezenn sec'h
- 1 lk kari indian
- 1 lk greun koriandr
- Pebr, holen
- dour

1. Troc'hañ an ognonenn e skejennoù bihan, ar c'houlourdr hag ar pebron e diñsoù hag ar batatezenn e jelkennoù.
2. En ur chaodenn, lakaat an ognonenn da veleniñ sioulik en eoul.
3. Ouzhpennañ er chaodenn al legumaj all, gant dour hag an temzoù.
4. Lezel da vouzaniñ e-pad un 1/2 h.
5. Servijout gant an toazennoù.

Kouign patatez dous

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 40 min*

Kedaozennoù (evit 6 - 8 den) :

- 2 batatezenn dous etre (300 - 400 g)
- 4 vi
- 70 g kraoñ kelvez
- 6 figezenn
- 1 sac'hadig sukr vanilhet
- 1 meudad kanell
- 3 ls rom

1. Peilhañ ar patatez. O foazhañ er vurezh e-pad 10 min ha goude o flastrañ gant ur forc'higell goad.
2. Ouzhpennañ ar c'hraoñ kelvez friket gros hag ar figez toc'het e tammoù bihan.
3. terriñ ar vioù en ur c'heog hag o basañ, entoueziañ ar sukr, ar c'hanell hag ar rom.
4. Skuilhañ pep tra en ur voul eoulet hag enforniañ.
5. Poazhañ e-pad 40 min e 200 °C evit kaout ul liv alaouret.

Evezhiadenn :
Gwelloc'h eo ar patatez dous kroc'hen roz evit aozañ dibennoù pred, peogwir eo o c'hig oranjez sukret ha saourusoc'h. Ar re all gant kroc'hen gell a vez keginet evel avaloù douar.

Teuzenn chokolad gant patatez dous.

Teuzenn chokolad gant patatez dous

Prientiñ *: 20 min* ***Poazhañ*** *: 35 min er forn*

Kedaozennoù (evit 4 den) :

- 400 g patatez dous
- 100 g laezh riz
- 5 takenn douhennad aouravaloù (alkoolat)
- 2 vi
- 1 - 2 ls rezin sec'h
- 1 glosenn vanilha
- 1 - 2 ls plusk klementin pe aouravaloù fresk
- 4 c'harrez chokolad

1. Dibluskañ ha troc'hañ ar batatezenn a-dammoù. O foazhañ 20 min er vurezh.
2. Meskañ ar patatez dous poazh gant al laezh, atodiñ an takennoù douhennad, ar plusk klementin, ar rezin sec'h hag ar vioù. Meskañ.
3. Ouzhpennañ neuze ar vanilha, o skrabañ ar glosenn gant ur gontell.
4. Diskenn an toaz mesket mat en ur moul c'hwited eoulet. Poazhañ 35 min e 200 °C.
5. Ur wech poazh, lakaat an tammoù chokolad war ar gouign hag o bountañ gant beg ur gontell, evit o lakaat da deuziñ ingal war ar gorre tomm.
6. Kinklañ gant oeñsoù klementin pe aouravaloù.

Evezhiadenn :

Tu zo ivez da lakaat 10 g sukr, pe sukr vanilhet.

Avaloù poazh gant malzennoù kerc'h

Prientiñ : *10 min* ***Poazhañ*** : *35 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 2 aval da boazhañ
- 1 ls malzennoù kerc'h
- 1 ls sukr (pe nebeutoc'h)
- dour

1. Gwalc'hiñ ha troc'hañ pep aval e 4 zamm. Lemel ar c'hrekoù hag an takadoù fall war ar c'hroc'hen.
2. Troc'hañ pep tamm e daou hag o lakaat en ur c'has forn.
3. Ouzhpennañ ar malzennoù, ar sukr ha glebiañ gant an dour.
4. Lezel er forn e 210 ° e-pad 35 min
5. Servijout gant yogourt yen.

Vioù dre laezh riz

Prientiñ *: 5 min* ***Poazhañ*** *: 30 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 4 vi
- 500 cl laezh riz
- 2 - 4 lk sukr
- 4 lk pralin e poultr

1. Basañ ar 4 vi gant ar sukr hag ar pralin en ur girin danspirus.
2. Diskenn neuze al laezh riz ha meskañ mat gant ar baser.
3. Lezel er forn e 205 ° e-pad 30 min
4. Servijout yen.

Skourroù ach mouzanet ha soubilh kajou perisilhet

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 20 min + 30 min er forn*

Kedaozennoù (evit 4 zen) :

- 1 troad ach skourr
- 2 garotezenn
- 1 ognonenn
- 1 ls eoul olivez
- 20 oilivezenn du
- Holen, pebr, ur gontellad kari

Ar soubilh kajou perisilhet :

- 2 ls bleud
- 1 werennad laezh (400 g)
- 1 dornad perisilh
- 2lk flastrenn kajou
- Holen, pebr

1. Tremen ar skourroù ach hag un nebeut delioù, hag ar c'harotez ivez dindan an dour. O zroc'hañ e tammoù bihan.
2. En ur gokell, meleniñ an ognonenn diskolpet en eoul. Ouzhpennañ an tammoù legumaj, an olivez, an temzoù hag ur banne dour. Diwall na holenañ re, peogwir eo sall an ach drezañ e unan.
3. Goleiñ ha lezel da boazhañ sioulik e-doug 30 min.
4. Tra m'emañ al legumaj o vouzaniñ, prientiñ ar soubilh : en ur gastelodenn, war dan bihan tre, dizolc'hiñ tamm ha tamm ar bleud e-barzh al laezh yen gant ur spanell. Degas goustad ar meskad d'ar berv ha lezel da boazhañ en ur veskañ diastal e-pad 10 min. Holenañ, pebrañ ha drailhañ munut ar perisilh a-us d'ar soubilh. E-barzh ur skudell, tanaviñ ar flastrenn kajou gant un nebeud loaiadoù dour hag he zoueziañ er soubilh. Lezel da ledvirviñ e-pad 2 pe 3 min c'hoazh.
5. Servijout gant 200 g makaroni ha 4 vi poazh kalet, da skouer.

Keusteurenn fanouilh

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 30 min*

Kedaozennoù (evit 4 zen) :

- 200 g seitan
- 2 ognonenn
- 2 garotezenn, 2 berenn douar, 1 tamm panez
- 1 penn fanouilh
- 2 dousenn kebell touseg
- 600 - 800 g avaloù douar
- 24 olivezenn
- 2 ls bleud
- 2 ls eoul olivez
- 1 lk flastrenn alamandez pe kajou
- Tin, lore, perisilh, bazilik
- Holen, pebr, 4 meudad kurkuma
- 1 lk plusk orangez

1. Melenaat an ognon en eoul. Goude, ouzhpennañ ar seitan e diñsoù ha tamm ha tamm al legumaj e tammoù pe e jelkennoù.
2. Strewiñ an temzoù, al louzaouennoù hag ar plusk, meskañ.
3. Ouzhpennañ ar bleud, meskañ.
4. Lakaat an olivez hag an avaloù douar war ar gorre.
5. Skuilhañ dour betek live al legumaj hep o beuziñ ha lezel da vitonañ e-pad 30 min pe vuioc'h, betek ma vo tener al legumaj.
6. Ouzhpennañ ar flastrenn alamandez dileizhet en ur banne dour.
7. Evit servijout, strewiñ perisilh rasklet war ar pladad ha lakaat en-dro oeñsoù oranjez.

Spageti gant soubilh potiron giz Bologna

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 20 min + 7 - 15 min evit ar spageti*

Kedaozennoù (evit 4 zen) :

- 260 g spageti (pe ouzhpenn evit ar re varnaoniet)
- 1 litr dour sall

Ar seitan :

- 200 g seitan
- 2 ls eoul olivez
- holen, pebr, 1/2 lk paprika dous
- 2 ls greun sezam

Ar soubilh potiron :

- 700 g potiron
- 2 chalotezenn, 1 ivin kignen
- 2 ls eoul olivez
- 1/2 werennad dour
- holen, pebr

1. Troc'hañ ar seitan e tammoùigoù hag o lakaat da c'hlec'hiañ en eoul temzet gant paprika, pebr ha holen.
2. E-keit-se, en ur chaodenn meleniñ an ivin pilet hag ar chalotez en eoul olivez ; dibluskañ jelkennoù potiron hag ober diñsoù ganto a ouzhpenner er chaodenn. Glebiañ an aozad gant un hanter werennad dour, sallañ, pebrañ ha lezel da gudaouiñ war dan bihan.
3. A-benn un 20 min bennak, pa vo poazh ar potiron, meskañ gant ul loa goad betek ma vo ar soubilh fetis a-walc'h. Lazhañ an tan ha derc'hel tomm.
4. Teurel ar spageti en ur gastelodennad dour berv ha holenet, hag o foazhañ dindan ar goulc'her hep tan, e-pad an amzer rekis (etre 7 ha 15 min evit ar re glok).
5. En ur baelon, frinkañ an tammoùigoù seitan e-barzh eoul war dan kreñv, o tiwall evelkent na stagfent.
6. Ur wech diveret ar spageti, o hesodiñ war bep a asied. Skuilhañ warno un nebeud klogeadoù soubilh potiron, neuze loaiadoù seitan, ha strewiñ greun sezam war-c'horre.

Krik sitrouilhez gant fer koural e flastrenn

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 40 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 1 jelkenn sitrouilhez (300 g)
- 3 vi
- holen, pebr
- 1 pe 2 ls eoul olivez
- 1 ls sezam

Ar flastrenn fer koural :

- 80 g fer
- 1,5 tasennad kafe dour
- 1 delienn lore, 1/2 lk holen
- 1 ls eoul olivez
- 1/2 ivin kignen
- 1 lk perisilh drailhet
- 1/2 lk flastrenn alamandez
- 1 meudad koumin e poultr

1. Lakaat ar fer da boazhañ en dour gant al lore e-barzh ur gastelodenn c'holoet e-pad 20 min betek ma teuzint e yod. Ouzhpennañ an holen, an eoul, an ivin kignen flastret, ar perisilh, ar c'houmin hag ar flastrenn alamandez ha toueziañ mat pep tra gant ulloa goad. Lezel en tomm.
2. Peilhañ ha displusañ ar jelkenn sitrouilhez. He rasklañ fin a-walc'h. Terriñ ar vioù en ur skudell, o basañ, ha neuze o c'hemmeskañ gant ar sitrouilhez. Holenañ ha pebrañ.
3. Skuilhañ an eoul olivez en ur baelon war an tan. Diskenn enni ar meskaj e stumm ur gwiskad fetis (war-dro 2 cm). Da heul, lezel da boazhañ un dek munud bennak war bep tu ; evit treiñ aes ar c'haletezenn, lakaat un asied bras war ar baelon ha treiñ an asied hag ar baelon a-gevret.

Evezhiadenn :
Dasparzhañ war an asiedoù ar c'haletezenn sitrouilhez hag e-kichen ar flastrenn fer koural. Evit klokaat ar pred e c'haller prientiñ ivez un ed bennak.

Müsli du-mañ.

Müsli du-mañ

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 30 min er forn*

Kedaozennoù (evit 2 bodad) :

- 280 g malzennoù kerc'h
- 70 g rezin sec'h
- 30 g alamandez eskaoutet
- 30 g kraoñ kelvez eskaoutet
- 70 g kraoñ kokoz e poultr
- 4 ls mel kasia
- 4 ls eoul olivez
- 7 ls dour
- 1 ls kanell e poultr
- 1 meudad holen

1. Brasvreviñ an alamandez hag ar c'hraoñ kelvez.
2. En ur c'heog, meskañ ar malzennoù kerc'h gant an alamandez hag ar c'hraoñ kelvez. Ouzhpennañ ar resin sec'h, ar c'hraoñ kokoz, ar c'hanell, an holen ha meskañ mat.
3. Astenn pep tra en ur c'has nebeut don.
4. Ouzhpennañ ar mel, an dour hag an eoul. Meskañ.
5. Lakaat er forn e 180 ° ha fichañ bep 10 min.
6. Lezel ar müsli da yenaat ur wech poazh ha goude leuniañ ar podoù gwer. Tu zo d'e virout e-pad ur mizvezh pe zaou.

Evezhiadenn :
Servijet e vo gant flastrenn avaloù, yogourt, keuz gwenn pe gant laezh hepken, evit al lein pe evit un dibenn pred, ma n'eo ket evit un tamm harzell !

Dienn graoñ kelvez

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 3 - 5 min*

Kedaozennoù (evit 4 ramikin) :

- 2 vi
- 5 g sukr pe nebeutoc'h
- 1/2 L laezh
- 2 ls bleud (riz, kistin, pe all)
- 3 ls pralin
- 1 ls flastrenn kraoñ kelvez

1. En ur c'heog, meskañ ar vioù hag ar bilifrenn sukr (pe netra)
2. Tommañ al laezh gant ar flastrenn dizolc'het.
3. Diskenn al laezh tomm war ar vioù en ur veskañ.
4. Lakaat ar bleud hag ar pralin en ur gastelodenn.
5. Diskenn ar meskad vioù + laezh war ar bleud o tizolc'hiñ goustad ha kas d'ar berv tamm ha tamm en ur veskañ dalc'hmat.
6. Poazhañ betek ar fetisadur.

Evezhiadenn :
Servijout fresk mat.

Dienn chokolad

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 5 - 10 min*

Kedaozennoù (evit 2 ramikin) :

- 2 ls bleud gwinizh du
- 2 lk chokolad e poultr
- 1 lk pralin
- 1 bilifrennad sukr (pe netra)
- Laezh (riz pe all) da leuniañ

1. Meskañ an holl gedaozennoù hag ouzhpennañ al laezh da gaout un toaz fetisoc'h un tammig eget un toaz krampouezh.

Evezhiadenn :
Servijout fresk mat.

Piz bihan gant kari

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 20 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 100 g tofou
- 100g piz bihan digloset (300 g en o c'hlos)
- 2 gabell touseg gell brav
- 1 garotezenn
- 2 irvinenn vihan
- 1 ognonenn
- 1 ivin kignen
- 4 - 5 aval douar
- 1 delienn lore, 1/2 lk kanell, 1/2 lk garam masala
- 1/2 lk chili, 1/2 lk kurkuma, 1/2 lk greun koriandr
- Pebr, holen
- 2 ls eoul olivez

1. Peilhañ an avaloù douar hag o zroc'hañ e ruilhennoù tev.
2. En ur chaodenn, meleniñ an ognonenn skejennet hag ar c'hignen en eoul. Ouzhpennañ ar spisoù, ha goude an tofou troc'het e pevar zamm (pe e diñsoù). Meskañ mat ha lezel pep tra da rouzañ.
3. Tennañ an tofou hag e virout er-maez eus an tan.
4. Ouzhpennañ ar c'hebell-touseg er meskad ognon + spisoù ha lezel da boazhañ un nebeut munutennoù. Ouzhpennañ neuze al legumaj all.
5. Glebiañ gant dour betek al legumaj, goleiñ ha kas goustadik d'ar berv. Diskenn neuze an tan ha lezel da gudaouiñ 20 min.

Evezhiadenn :
Tu zo ivez da lakaat daou aval douar hepken ha servijout gant riz (100 g poazh).

Piz bihan an Dugez.

Piz bihan an Dugez

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 1 h*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 400 g piz bihan en o c'hlos
- 2 garotezenn
- 1 ognonenn
- 1 bourenn
- 2 gabell touseg
- 1 ls alamandez skejennet
- 50 g laezh alamandez
- 1 ls eoul olivez
- Holen ha pebr, pe ur bilifrennig pimant Espelette

1. Dibluskañ ha skejennañ an ognonenn hag he lakaat da veleniñ en eoul gant an alamandez.
2. Ouzhpennañ ar piz bihan hag ar c'harotez peilhet ha gwalc'het troc'het e tammoù bihan.
3. Glebiañ gant al laezh alamandez ha lezel da vouzaniñ e-doug 80 min war dan bihan.

Evezhiadenn :
Al laezh alamandez a c'haller prientiñ o veskañ 1 lk flastrenn alamandez e-barzh dour. Anat e c'haller ober gant dour e-lec'h al laezh alamandez !

Keusteurenn gaol Brussel gant kebell-touseg

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 30 min + 4 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 20 - 25 kaolenn Brussel
- 4 c'habell-touseg gell brav
- 1 ognonenn
- 4 - 5 aval douar da flastrañ
- Pebr, holen
- 4 silzigenn dofou

1. Dilenn ar c'haolennoù Brussel o tennañ an deliennoù gweñvet hag o gwalc'hiñ.
2. Prientiñ ar c'hebell-touseg, an ognonenn hag an avaloù douar.
3. En ur chaodenn, rouzañ an ognonenn skejennet, hag ouzhpennañ ar c'hebell-touseg troc'het e pevar zamm, an avaloù douar e tammoù, mui ur banne dour. Poazhañ goustadik war-dro 30 min, ha dasparzhañ ar silzigennoù war ar gorre ha lezel da boazhañ e pad 4 - 5 min.

Kreien kaol bleuñv.

Kreien kaol bleuñv gant mell ha tofou

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 25 min + 25 - 30 min er forn*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 1 gaolenn vleuñv vihan
- 1 c'habell-touseg tev
- 1 ognonenn
- 40 g mell
- 30 - 35 g bleud gwinizh gwenn pe du
- 100 g tofou
- 30 g *comté* rasklet
- Laezh riz (da skouer)
- Eoul olivez
- 1/2 lk kraoñ muskadez
- 1 lk paprika, 1 lk tamari
- Pebr, holen, perisilh miñset

1. Poazhañ ar mell e-pad 20 min.
2. Dispartiañ ar gaolenn vleuñv e bokedoù, gwalc'hiñ ha poazhañ er vurezh e-pad 20 min. O feuzañ kerkent ha poazh en ur c'has gant ar mell e kreiz.
3. E-keit-se, meleniñ an ognonenn skejennet en ur chaodenn, ha goude ar c'habell-touseg e jelkennoù tanav ; ouzhpennañ an tofoù troc'het e diñsoù bras ha lezel da vitonañ e-doug 5 min ; diskenn neuze an tamari, meskañ mat evit intrañ an tofou. Dasparzhañ ar meskad er c'has.
4. Prientiñ ur bechamel liñvel a-walc'h gant ur banne eoul, ar bleud hag al laezh riz. Lezel da boazhañ war dan bihan. Ouzhpennañ ar spisoù. Pallennañ ar c'haol bleuñv hag an tofou gant ar soubilh-se.
5. Dasparzhañ ar c'heuz rasklet ha poazhañ er forn e-pad 20 - 25 min e 210 °.
6. Gwarnisañ gant ar perisilh ha servijout.

Evezhiadenn :

Tu zo da arverañ un ed all ivez, e-lec'h ar mell.

Kari fanouilh ha tofou gant miso.

Kari fanouilh ha tofou gant miso

Prientiñ *: 15 min*

Poazhañ *: 30 min evit ar fanouilh, 50 min evit ar c'herc'h, 15 min evit an tofou*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 1 penn fanouilh
- 1 ognonenn
- 250 g tofou
- 1 garotezenn
- I lk miso
- Kari
- Holen, pebr, pimant Espelette

1. Gwalc'hiñ ar penn fanouilh hag e droc'hañ e tammoù etre.
2. Peilhañ ar garotezenn hag he zroc'hañ e ruilhennoù.
3. En ur chaodenn, lakaat an ognonenn skejennet da deuziñ hag ouzhpennañ neuze ar penn fanouilh, ar garotezenn. Sasunañ gant holen ha pebr, pe gant ur meud-adig pimant Espelette. Lezel da vouzaniñ war dan bihan e-doug 30 min.
4. E-keit-se, lakaat kerc'h da boazhañ goustadik e-pad 50 min.
5. War un dro : troc'hañ an tofou e daou damm 125 g pep hini ha pep hanterenn e teir jelkenn.
6. War ur baelon eoulet, lakaat ar jelkennoù tofou. Diskenn ur banne laezh riz (pe dour) ha lezel da boazhañ goustadik. Treiñ bep an amzer. Ur wech poazh, ouzhpennañ un nebeut miso war bep jelkenn.

Chapati gant kebell touseg ha fer koural.

Chapati gant boledoù, kanterelloù ha fer koural

Prientiñ *: 20 min* ***Poazhañ*** *: 30 min + 20 min*

Kedaozennoù (evit 10 chapati) :

- 250 g bleud gwinizh T 65 pe T 80 (pe greun heiz malet)
- 100 g dour melar
- 1/2 lk holen
- 2 voled brav hag un dornad kanterelloù. Pe kebell touseg gell prenet.

1. Meskañ ar bleud hag an holen.
2. Diskenn an dour goustadik en ur vruzunañ ar pouloudennoù.
3. Merat mat an toaz war ur planken bleudet, betek ma ne begfe ket mui.
4. Goleiñ gant ul lienenn c'hleb ha lzel da baouez 30 min.
5. Erlemel boulloù toaz a vo pladet evel galetezennoù.
6. Poazhañ war ar baelon war an daou du ha pouezañ warno gant ul loa goad, war-benn o alaouriñ.
7. Tra ma oa an toaz o paouez, poazhañ ar fer koural un 10 min bennak hag o flastrañ.
8. Evit a sell ar geusteurenn kebell touseg : rouzañ un ognonenn en ur chaodenn ha lakaat ar c'hebell touseg da boazhañ ganto e-doug 15 min war-dro.

Evezhiadenn :
Doareoù all zo c'hoazh : 1) Lakaat ur banne eoul gant an toaz ha tammoù amanenn bihan war ar chapatioù o poazhañ er baelon ; 2) vioù ha yogourt en toaz ha 3) vioù, laezh alamandez pe riz hag ur bilifrenn goell toaz sec'h en toaz ; ha 4) deoc'h da gentodiñ...

Pizzaoù.

Pizza

Prientiñ *: 30 min* ***Poazhañ*** *: 30 min er forn*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 130 g eus an toaz da brientiñ bara
- 1/2 koulourdrenn
- 1 ognonenn skejennet
- 1 ivin kignen flastret, diouzh c'hoant
- 1/2 ls perisilh miñset
- 1 domatezenn, 1/2 pebronenn troc'het e ruilhennoù + 1 ls hilienn domatez
- 1 - 2 lk eoul olivez
- Holen
- Louzaouennoù Provañs pe louzaouennoù pizza
- Un nebeud olivez du

1. Togennañ ur moul tartez gant an toaz.
2. Meleniñ ar skejennoù ognon en eoul olivez ha gwarnisañ an toaz ganto.
3. Ledañ an hilienn domatez warno.
4. Troc'hañ an hanter goulourdrenn e ruilhennoù hag o feuzañ war an hilienn domatez.
5. Lakaat ivez ruilhennoù tomatez ha tammoù pebron troc'het e gwalennoù.
6. Holenañ ha strewiñ louzaouennoù Provañs (pe origanell).
7. Arzosañ gant ur strilhennig eoul olivez ha kinklañ gant an olivez.
8. Poazhañ e 225 ° e-doug 20 min.
9. Strewiñ perisilh ha kignen hag adlakaat 10 min er forn.

Evezhiadenn :
Tu zo da ouzhpennañ 10 g keuz rasklet war c'horre ar prientad. Tud 'zo a gloka gant ur vi zoken, pe gant ar melen vi hepken...

Tartezenn avaloù.

Tartezenn endivez.

Tartezennoù poti.

Tartez gant toaz bresk

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 30 min paouez evit an toaz ha 35 min er forn*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 120 g bleud (T 65, T 80, pe ur meskad)
- 20 g amanenn, pe 1/2 ls eoul olivez
- Holen
- 40 g dour melar
- Gwarnisadur gant frouezh (avaloù, sivi, abrikez, ...), legumaj (kaol bleuñv, kebell touseg, beotez, tomatez, pour, karotez, irvin, poti, ...)

1. Meskañ an holl gentaozadoù gant an dour.
2. Lezel da baouez e-doug 30 min.
3. E-keit se, prientiñ ar gwarnisadur : troc'hañ an avaloù e daou ha tennañ ar c'hrek.
4. Ledañ an toaz gant ar ruilhenn.
5. Lakaat an toaz gouzizet er moul eoulet ha pikañ gant ur forc'higell.
6. Feuzañ ar gwarnisadur : skejennañ an aval e kreskoù hag o feuzañ war an toaz (tu zo da ledañ flastrenn avaloù warnañ).
7. Lakaat er forn e 225 ° e-doug 30 - 35 min (evezhiañ evit kaout ul liv alaouret).

Evezhiadenn :
Evit prientiñ ar gwarnisadur, hervez kentod pep hini. Tu zo ivez da arverañ toaz bara ha neuze e vez lavaret kouign — kouign endivez, da skouer (sl. 44) — pe tourtell — tourtell botimaron, da skouer (sl. 60 —, meuzioù nes).

Lazagn.

Lazagn

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 15 min er gaoter + 25 min er forn*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 6 - 8 plakenn lazagn
- 1 ognonenn
- 1 bebronenn
- 1 domatezenn
- 1/2 koulourdrenn
- 1 garotezenn vihan
- 1/2 irvinenn
- Holen ha pebr
- 1 - 2 ls beud ed du pe winizh
- Eoul olivez
- Dour
- 20 g keuz rasklet

1. Skejennañ an ognonenn hag he lakaat er gaoter da veleniñ en eoul.
2. Prientiñ al legumaj drailhennet.
3. Lakaat ar legumaj da boazhañ er gaoter.
4. Strewiñ ar bleud, ar pebr hag an holen.
5. Diskenn dour betek goleiñ pep tra. Lezel da boazhañ e-doug 15 min.
6. E deun ar c'has, lakaat un nebeut eus ar prientad legumaj. Feuzañ neuze kichen ha kichen div blakenn lazagn hag ouzhpennañ legumaj ha keuz rasklet. Goleiñ gant div blakenn ha kenderc'hel evel-se betek goleiñ pep tra gant peurrest al legumaj ha keuz rasklet. Glebiañ mat gant dour hag echuiñ gant ur strilhig eoul olivez.
7. Lakaat er forn e 220 °C e-doug 25 - 30 min.

Evezhiadenn :
Tu zo da arverañ a bep seurt legumaj : pour, beotez, pinochez, kaol, kaol bleuñv, karotez...

Kaol go kalanna.

Kaol go

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 50 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 150 g kaol go
- 1lk toaz alamandez
- 4 silzigenn tofou mogedet
- 1 ognonenn
- 1 - 2 aval
- 210 g kistin pe 200 - 300 g avaloù douar
- 10 hugenn jenevra, koumin
- Holen ha pebr
- Dour diouzh ret

1. Er chaodenn, feuzañ ar ruilhennoù ognon, ar c'haol go, ar c'histin (pe an avaloù douar e jelkennoù).
2. Klenkañ an tammoù avaloù en dro.
3. Ouzhpennañ an hugennoù hag ar c'houmin.
4. Diwall evit an holen, rak sal eo ar c'haol go endeo.
5. Poazhañ moug e-doug 40 - 50 min
6. Servijout gant un hilienn graet gant an toaz alamandez mesket gant dour en ur skudell.

Evezhiadenn :
E-lec'h ar silzig e c'haller ober gant tofou, mogedet pe get. Pe netra...

Mesper al liorzh.

Prientiñ ha poazhañ ar flastrenn vesper.

Ar flastrenn vesper er podoù.

Flastrenn pe kaotigell vesper

Prientiñ *: 1 h* ***Poazhañ*** *: 30 min*

Kedaozennoù :

- Mesper
- Dour
- Sukr evit ar gaotigell
- Eoul kalon sof-kont

1. Kutuilh ar mesper e-kreiz miz du.
2. Flastrañ ar mesper en ur sil e mezell teir ha teir gant ul loa goad, a-us d'ar gaoter ma vo poazhet an toaz gounezet. Teurel da heul ar c'hraoñelloù (5 dre frouezhenn) hag ar c'hroc'hen.
3. Evit danzen ur gaotigell, ouzhpennañ sukr (70 % eus ar vouedenn). N'eus ket ezhomm evit ar flastrenn.
4. Ouzhpennañ dour (war-dro 30 %) evit ma ne ve ket re fetis ar prientad.
5. Atodiñ ivez sukr vanilhet, war-dro 2 %.
6. Poazhañ war dan etre en ur veskañ dalc'hmat, o tiwall diouzh ar c'hlogorennoù o tarzhañ.
7. Leuniañ podoù diboreet gant dour berv.

Evezhiadenn :
Mirout ar flastrenn er skornerez. Evit ar gaotigell zo miradus er gwrezverk ardro, e-pad 3 - 4 bloavezh zoken ! Bep bloaz e fardomp hon flastrenn mesper hag e-kreiz 2024 e chom kaotigell eus 2020.

Soubenn dempe.

Soubenn dempe

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 70 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 200 g tempe
- 40 g kerc'h
- 2 gabell touseg
- 1 ognonenn
- 1 garotezenn
- 1 irvinenn
- 1 ls eoul olivez
- Dour
- Holen ha pebr, pe ur meudad pimant Espelette
- I ls tamari
- Bazilik fresk pe disec'het

1. Lakaat an ognonenn da veleniñ en ur chaodenn gant an tempe troc'het e diñsoù hag ar c'hebell tousek munudet, e-pad ur frapadig.
2. Ouzhpennañ an ed, an temzoù, ar garotezenn, an irvinenn, troc'het a-dammoù hag an dour.
3. Lezel da boazhañ war dan bihan e-doug 60 - 70 min. Azdodiñ an tamari goude.
4. Ouzhpennañ 10 g keuz dre zen, hervez ar c'hoant.

Evezhiadenn :
Tu zo da ouzhpennañ un aval douar, pe debriñ gant ur jelkenn vara.

Avaloù renetez
ruz flamm Breizh

Goiav ha sivi gwez

Olivez, mesper ha goiav

Frouezh al liorzh.

Bananez, sivi gwez, kiwi
avaloù hag aouravaloù

Saladenn frouezh

saladenn frouezh

Saladennoù frouezh.

Karotez, endivez,
dousetez, kiwi ha goiav

Endivez, letuz hag ach

Karotez, ach,
dousetez ha goiav

Saladennoù legumaj.

Saladennoù liesseurt

Prientiñ : ***Poazhañ :***

Kedaozennoù :

- Letuz, glazien a bep seurt, karotez, kaol ruz, dousetez
- Frouezh al liorzh hervez ar mare
- Frouezh prenañ a hent all : kiwi, bananez, avaloù, abrikez, aouravaloù. . .
- Eoul olivez, eoul kraoñ, gwinegr, suravaloù
- Kraoñ, kraoñ pin, pistachez, alamandez, . . .

1. Hervez an awen, hervez ar c'houlz amzer.
2. Rasklañ ar c'harotez hag ar c'haol ruz.
3. Pouezus eo an doare da hesodiñ ar saladennoù war al listri.
4. Evit an hiliennoù : da bep hini da gavout.

Evezhiadenn :
Teurel ur sell war ar skeudennoù evit kaout skouerioù, met n'eus ket ezhomm da zisplegañ.

Mell giz India.

Mell giz India

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 20 - 25 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 60 g mell eskaoutet
- 1/2 pebronenn (≈ 100 g)
- 1 goulourdrenn etre (≈ 160 g)
- 1 ognonenn vihan
- 1 ls eoul olivez
- 20 g rezin sec'h
- 1/2 ls kari
- 1/2 lk kurkuma
- 1 tach jenofl, 1/2 delienn lore, pebr ha holen
- 3 zasennad dour

1. Meleniñ an ognonenn e tammoù er chaodenn.
2. Ouzhpennañ an tamm pebron troc'het e diñsoù, an tamm koulourdr e diñsoù ivez.
3. Lakaat da veleniñ e-doug 2 min.
4. Atodiñ ar rezin, ar c'hurkuma, an tach jenofl, an delienn lore, an holen hag an dour.
5. Kas d'ar berv ha strewiñ ar mell.
6. Gortoz distro ar birviñ, goleiñ ha poazhañ e-doug 20 - 30 min. Lezel da baouez ur 5 min bennak.

Evezhiadenn :
Da vezañ ambrouget gant fer pe azuki (≈ 50 g) poazhet a-ziforc'h.

Kreien kaol bleuñv.

Kreien kaol bleuñv gant bechamel bleud kistin

Prientiñ *: 20 min* ***Poazhañ*** *: 20 min evit ar c'haol bleuñv + 20 min er forn*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- Ur penn kaol bleuñv, 250 - 300 g
- 24 g bleud kistin
- 200 g laezh riz pe alamandez
- Flastrenn alamandez
- Poultr kraoñ muskadez, kari, jinjebr
- 1 vi
- 30 - 40 g keuz Comté pe Emmental
- 70 g toazennoù graet gant bleud kistin
- Pebr ha holen

1. Poazhañ ar bokedoù kaol bleuñv er vurezh e-pad 20 min ha goude o lakaat e-barz ur c'has.
2. E-keit-se, dizolc'hiñ ar bleud kistin gant laezh riz ha lakaat da boazhañ goustadik en ur veskañ dalc'hmat.
3. Tennañ eus an tan hag ouzhpennañ ur banne eus an dour evit poazhañ ar c'haol betek kaout 230 g gant ar bleud. Atodiñ neuze ul loiad kafe flastrenn alamandez, ar muskadez, ar c'hari hag ar jinjebr. Ouzhpennañ ar vi baset, meskañ hag en dibenn, sallañ ha pebrañ.
4. Pallennañ ar c'haol bleuñv gant ar bechamel ha strewiñ an tammoùigoù keuz.
5. Poazhañ er forn e 205 ° e-doug 20 min.
6. Da zebriñ gant kokilhetez kistin poazhet e-pad 8 min.

Evezhiadenn :
Anat eo e c'haller prientiñ ar meuz gant kaol romanesko, gant brouskaol, ha legumaj all c'hoazh...

Krokedennoù mell

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 20 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 1 chalotezenn
- 1 ivin kignen
- 1 ls eoul olivez
- 80 g mell
- 1 vi
- Bleud kistin (diouzh an ezhommoù)
- Perisilh
- Holen, 1 meudad poultr kraoñ muskadez

1. Alaouriñ ar chalotezenn en eoul.
2. Poazhañ ar mell en dour e-doug 22 min.
3. Lalaat ar mell poazh en ur girin. Sallañ.
4. Atodiñ ar vi baset en alumenn, ar c'hignen e tammoù bihan hag ar chalotez en eoul, ar perisilh miñset, ar muskadez. Meskañ.
5. Ouzhpennañ ar bleud hag ur banne dour evit kaout un toaz sonn kenan.
6. Gant ul loa, kemer un nebeut toaz ha levnañ gant ur gontell. Eilpennañ a-us d'ur c'has eoulet ha pladañ ar voull da gaout ur grokedenn. Stummañ 6 krokedenn en doare-se.
7. Poazhañ er forn e 200 ° e-pad 20 min. Ar c'hrokedennoù a zle bezañ alaouret brav.

Evezhiadenn :
E-lec'h poazhañ er forn e c'haller o fritañ a bep tu en ur baelon. Da zebriñ gant glazien ha legumaj pe pallennet gant un hilienn vrout.

Hilienn vrout

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 20 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 150 g tomatez
- 1 ognonenn vihan, 1 oeñs kignen
- 50 g kebell touseg, c'hwervelled, kaprez. . .
- Eoul olivez
- 1 delienn lore, louzaouennoù Provañs, tin, pebr, holen
- 1/2 pebronenn
- 1 garotezenn
- 1/2 berjinezenn
- 1/2 ls bleud (a-ziuz)
- Olivez

1. Er chaodenn, meleniñ an ognon hag ar c'hignen en eoul. Tu zo da ouzhpennañ un nebeut bleud, met diret eo. Meskañ mat.
2. Ur wech alaouret mat, ouzhpennañ ar garotezenn troc'het e ruilhennoù, an tomatez e tammoù bihan, ar pebron e louanoù, ar berjinez e tammoù bihan, ar c'hebell touseg munudet.
3. Atodiñ al louzaouennoù fin hag ur werennad dour.
4. Lezel da skouzachiñ e-pad 20 min, sallañ ha pebrañ.
5. 2 min kent lazhañ an tan, ouzhpennañ ar c'hwervelled e ruilhennoù, ar c'haprez hag an olivez digraoñellet.

Soubenn fer roz gant patatez dous.

Soubenn fer roz gant patatez dous ha kebell touseg

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 1 h*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 40 - 50 g fer koural
- 200 g patatez dous
- 3 - 4 kabell touseg
- 1 bourenn
- I ognonenn vihan
- Pebr, holen
- Eoul olivez
- 1 lk toaz alamandez

1. Lakaat da boazhañ en ur chaodenn e-doug un eurvezh ar fer, ar patatez dous peilhet hag ar pour.
2. E-keit-se, lakaat an ognon da rouzañ en eoul hag ouzhpennañ ar c'hebell touseg skejennet. Lezel da vouzaniñ un 20 min bennak.
3. Ur wech poazh al legumaj hag ar fer, atodiñ al loiad kafe toaz alamandez ha flastrañ gant ar mesker tredanek.
4. Ouzhpennañ neuze ar c'hebell touseg, holenañ, pebrañ hag adlakaat da astommañ un tammig.

Evezhiadenn :
Tu zo da strewiñ perisilh miñset war ar soubenn hag ouzhpennañ tammoùigoù keuz (≈ 10 g pep hini).

Kaol sinaat poazhet moug

Prientiñ *: 15 min* ***Poazhañ*** *: 35 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 1 penn kaol (≈ 200 g)
- 2 garotezenn
- 1 ivin kignen
- 1 ognonenn
- Perisilh fresk
- 1 lk vihan jinjebr
- 10 g kraoñ kelvez
- 1 ls tamari
- 10 g sezam melen
- 1 lk greun koriandr
- Holen
- 2 ls eoul olivez

1. Distagañ an deliennoù kaol, o gwalc'hiñ hag o zroc'hañ e loanoù.
2. Skejennañ munut ar c'hignen hag an ognon.
3. Drailhañ mat ar c'hraoñ kelvez.
4. Lakaat ar greun sezam en ur baelon e dir disvergl (inoks) hep druzoni ha tommañ war dan etre en ur veskañ dalc'hmat e-pad 3 min mui pe vui, betek ma lammfent un disterañ. O lezel neuze da yenaat en ur skudell.
5. En ur chaodenn, lakaat da dommañ 2 ls eoul olivez. Lakaat da boazhañ war dan bihan ar c'hignen, an ogonenn hag ar jinjebr e-pad 1 min hag ouzhpennañ ar c'hraoñ kelvez hag ar greun koriandr. Lezel da boazhañ 1 min c'hoazh hag ouzhpennañ ar c'haol hag ar c'harotez skejennet.
6. Meskañ, sallañ ha lezel da boazhañ moug war dan gorrek e-doug 30 - 35 min. Ouzhpennañ ur banne dour e-kreiz ar boazhidigezh ha meskañ c'hoazh.
7. E dibenn ar boazhidigezh, strewiñ ar greun sezam krazet hag an tamari, meskañ ha strewiñ ar perisilh fresk skejennet kent degas war an daol, tomm mat.

Evezhiadenn :

Debriñ gant ur c'hwistoc'hennoù ed, mell da skouer.

C'hwistoc'h mell gant legumaj

Prientiñ *: 20 min* ***Poazhañ*** *: 10 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 50 g mell poazh
- 1 bourenn
- 1 ognonenn
- 1 ivin kignen
- 1 tamm koulourdr
- 10 g keuz rasklet
- Perisilh
- 1 - 2 vi
- 1 ls tamari
- Holen ha pebr
- Paladur
- Eoul olivez

1. Poazhañ ar mell da gentañ e-barzh dour (1 ec'honad mell ha daou evit an dour) e-doug 22 min.
2. Meskañ an holl gedaozennoù.
3. Ouzhpennañ ar paladur (pe breskennoù gwinizh du bruzunet), o tiwall a lakaat re avat.
4. Aozañ c'hwistoc'hennoù gant ar meskad.
5. Lakaat da alaouriñ a-bep tu en eoul olivez war ur baelon.

Evezhiadenn :
E-lec'h mell e c'haller ober gant kerc'h, grizied, ed du, heiz, e rezh greun pe malzennoù. A-fet legumaj evit an toaz eo kenkoulz gant kebell touseg, karotez rasklet... Glazien a vo deuet mat ivez. Da zebriñ gant ur meuz legumaj.

Kopadoù frouezh freskaet gant malzennoù ed.

Kopadoù frouezh freskaet gant malzennoù ed ha tofou flour

Prientiñ *: 20 min* ***Freskaat*** *: 5 - 10 min*

Kedaozennoù (evit 1 den) :

- 60 g tofou flour
- 10 g laezh riz
- 5 - 10 g malzennoù kerc'h, pe un ed all
- 1/4 eus ur vananezenn
- 5 mirabelenn
- ur bilifrenn flastrenn graoñ kelvez
- ur meudad kanell
- 6 takenn vanilha

1. Meskañ ar malzennoù, al laezh hag an tammoù bananez.
2. Digraoñellañ ar prunennoù.
3. Flastrañ mat an tofou gant ur forc'higell, da skouer.
4. Leuniañ ar c'hop a wiskadoù hag echuiñ gant tammoù frouezh.
5. Ouzhpennañ ar c'hanell hag ar vanilha.
6. Strewiñ ar flastrenn graoñ kelvez evit kinklañ.

Evezhiadenn :
E-lec'h an tofou e c'haller arverañ ur yogourt pe keuz gwenn. Ul loaiad flastrenn avaloù a zegaso un dra bennak ivez. Evit a sell ar frouezh : kiwi, aouravaloù, pechez, sivi... Mat e vo forzh penaos. Poultr alamandez, kraoñ kelvez, rezin sec'h... Danvezioù all zo da gavout c'hoazh, emichañs. Da vezañ servijet fresk.

Keusteurenn fav koko.

Keusteurenn fav koko

Prientiñ *: 20 min* ***Poazhañ*** *: 90 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 110 g fav koko, fresk pa vez
- 4 silzigenn vogedet
- 1 penn ognon
- 1 domatezenn vrav
- 1/2 koulourdrenn
- 2 garotezenn pe un tamm potimaron
- Un tamm pebron pe ur bebronenn vihan
- ≈ 30 g toazennoù
- Eoul olivez
- Dour
- Tin, bazilik, pebr, holen
- 1 ivin kignen (diret)

1. Ar fav koko a c'hell bezañ fresk pe sec'h. En degouezh-mañ, dav o lakaat da heziñ adalek an derc'hent.
2. Er chaodenn, lakaat an ognonenn skejennet da veleniñ en eoul. Ha goude, an tamm pebron, ar c'houlourdr hag ar c'harotez troc'het a dammoù etre.
3. Ouzhpennañ ar fav koko ha meskañ.
4. Ouzhpennañ neuze an tomatez e tammoù, ar c'harotez (pe ar poti) troc'het. Atodiñ al louzaouennoù frondek.
5. Holenañ, pebrañ ha meskañ.
6. Ouzhpennañ an dour a-rez al legumaj. Kas d'ar berv ha lezel da skouzachiñ un eurvezh hanter, ken na vo tener ar fav.
7. 5 min kent dibenn ar boazhidigezh, ouzhpennañ ar silzig.
8. Poazhañ an toazennoù en ur gastelodenn ha servijout gant ar geusteurenn.

Evezhiadenn :
Anat eo ez eus tu da gemmañ ar c'hedaozennoù : seitan pe tofou mogedet e-lec'h silzig, da skouer ; avaloù douar e-lec'h toazennoù. Legumaj ouzhpenn ivez : pour da skouer... *Cassoulet* a vez graet eus ar meuz-mañ, prientet gant kig. Evit gwir, ar geusteurenn fav koko a c'hell bezañ treuzfurmet en ur soubenn, gant ma ve ouzhpennet dour ! Gwell eo ar meuz astommet.

Boulgour karotez.

Boulgour karotez

Prientiñ *: 10 min* ***Poazhañ*** *: 40 min*

Kedaozennoù (evit 2 zen) :

- 50 g boulgour
- 250 g karotez
- 1 ognonenn vrav
- Eoul olivez
- Dour
- Bazilik
- Holen

1. Er chaodenn, lakaat an tammoù ognon da veleniñ en eoul.
2. Troc'hañ ar c'harotez e ruilhennoù tanav. Ouzhpennañ er chaodenn hag o lezel da veleniñ.
3. Strewiñ holen, bazilik disec'het.
4. Diskenn dour a-hanter, goleiñ ha lezel da vouzaniñ war-dro 15 min.
5. Skuilhañ ar boulgour e-kreiz, ouzhpennañ dour diouzh ret, goleiñ ha lezel da boazhañ goustadik e-pad 30 min c'hoazh.
6. 1 min a-raok an dibenn e c'haller ouzhpennañ 10 g keuz e tammoùigoù hag un nebeut perisilh miñset. Meskañ ha servijout gant un alumenn vioù gant sivolez.

Evezhiadenn :
Tu zo ivez da ouzhpennañ ul lommig tamari, pe tammoù olivez du. Servijout gant gomasio.

Roll ar rekipeoù

Bara du-mañ 15
Bara gant goell baraer 19
Seitan 21
Beotez ha Kari 23
Tofou ha choiou 25
Riz melen 27
Tempe ha mel 29
Olivez al liorzh 31
Soubenn ar Manati 33
Soubenn Fav koko 35
Tempe ha tahin 37
Mousaka Preder 39
Cherigell 41
Piz sisez 43
Kouignenn 45
Pebron farset 47
Flanez brouskaol 49
Kreien avaloù douar 51
Vioù ha gwinizh du 53
Gwinizh du 55
Kouskous 57
Kaol bleuñv 59
Potimaron 61
Tofou ha legumaj 63
Keusteurenn batatez dous . . . 65
Kouign patatez dous 67
Teuzenn chokolad 69
Avaloù poazh 71
Vioù 73
Skourroù ach mouzanet 75
Keusteurenn fanouilh 77
Spageti gant soubilh potiron . . 79
Krik sitrouilhez 81
Müsli 83
Dienn graoñ kelvez 85
Dienn chokolad 87
Piz bihan gant kari 89
Piz bihan 91
Keusteurenn gaol Brussel . . . 93
Kreien kaol bleuñv 95
Kari fanouilh 97
Chapati 99
Pizza 101
Tartez 103
Lazagn 105
Kaol go 107
Flastrenn vesper 109
Soubenn dempe 111
Saladennoù 113
Mell giz India 115
Kreien kaol bleuñv 117
Krokedennoù mell 119
Hilienn vrout 121
Soubenn fer roz 123
Kaol sinaat 125
C'hwistoc'h mell 127
Kopadoù frouezh freskaet gant malzennoù ed 129
Keusteurenn fav koko 131
Boulgour karotez 133

Menegva hollek

A

a lumenn, 119
abrikez, 113
ach, 112
ach rabez, 21
ach skourr, 75
a-dammoù, 15, 33, 35, 111
a-hanter, 133
alamandez, 25, 47, 113
alamandez bruzunet, 47
alamandez eskaoutet, 83
alaouret, 121
alaouriñ, 119, 127
alkoolat, 69
alumenn vioù, 41, 52, 59, 133
amanenn, 51, 99, 103
ambroug, 23, 25, 27, 37, 51, 115
amveziad, 15
aouraval, 113
aozañ, 16
araezañ, 19
arsaeañ, 16, 45, 61
arzosañ, 101
asied, 15
astommañ, 59, 123, 131
atodiñ, 51, 109, 117, 121, 123
aval, 107
aval douar, 23
avaloù douar, 40, 107
avaloù poazh, 71
awen, 113
azbevaat, 15
azdodiñ, 23, 25, 37, 41
azuki, 115

B

bagig, 63
bagigad, 63
bakteriennoù laktek, 15
bananez, 112
bara, 14, 15
bara segal, 16
baraenn, 15, 17
barr tin, 21
basañ, 45, 49, 67, 119
baser, 73
bazilik, 33, 35, 77, 111, 133
bechamel, 95, 117
beotez, 23, 105
berjinez, 39
berjinezenn, 121
berv, 21, 55
bevvaek, 39
bioell, 11
birviñ, 29, 115
bleud, 15, 45, 105, 121
bleud ed du, 37
bleud gwinizh, 11, 16, 99
bleud gwinizh du, 37
bleud kistin, 61, 117, 119
bleud segal, 16
bleud yell, 16
boked, 59, 95, 117
boled, 99
bouedenn, 109
boulgour, 47
boulgour karotez, 133
boull, 43, 99
boulloù piz sisez, 42
braeañ, 11
brasvreviñ, 83

breskenn, 127
brouskaol, 25, 48, 63, 117
brout, 121
brusk, 63
bruzunañ, 43
bruzunet gros, 59
burezh, 49, 51, 67

C

cassoulet, 131
chalotez, 55
chalotezenn, 119
chaodenn, 21, 23, 33, 35, 41, 79, 89, 99, 111, 125
chaodennad, 21
chapati, 99
cherigell, 40
chili sine carne, 21
choiou, 11, 24, 25
chokolad, 69
choukañ, 47
c'hwervell, 121
c'hwervoni, 31
c'hwez trenkik, 15
c'hwistoc'h, 127
c'hwistoc'henn, 127

D

danveziñ, 47
danzen, 15, 29, 109
degas d'ar berv, 21, 29, 37, 75
delienn lore, 21, 57, 115, 121
deliennoù kari, 27
desunañ, 27
deun, 16, 105
diñs, 115
dibluskañ, 21, 69
diboreañ, 109
dic'hwervaat, 31
didammañ, 23
dienn chokolad, 87
diglosañ, 89
digoc'hennañ, 11
digraoñellañ, 61, 121, 129
dileizhiñ, 31, 77
dilenn, 93
diñs, 111
dir disvergl, 125
disallañ, 31
diskenn, 25, 27, 37
diskolpañ, 75
displusañ, 81
diveraañ, 21
divoulañ, 16
dizolc'hiñ, 19, 37, 59, 61, 75, 85, 117
dizourañ, 31
dornad, 47
dornad perisilh, 51
douhennad, 69
dour, 15
dour berv, 47
dour klouar, 15
dour melar, 15, 103
dour poazhañ, 23
dour red, 31
dour sall, 23
dousaat, 11
dousetez, 42, 112, 113
drailhañ, 25, 39, 125
druzoni, 125

E

ec'honad, 127
ed, 23
ed du, 52
eliek, 61
endalc'had, 45
endivez, 112
endivezenn, 45
enforniañ, 67
entoueziañ, 23, 67
eoul kalon, 109
eoul kraoñ, 113
eoul olivez, 15, 31, 113
erlemel, 99
eskaoutiñ, 83, 115
ezvevennañ, 31

F

fanouilh, 31, 96
fars, 47, 63
fars sac'h, 55
farsañ, 46
fav, 35
fav glas, 25, 37
fav koko, 33, 35

fav ruz tev, 21
fer, 33, 38, 39
fer glas, 33, 39
fer koural, 81, 99, 123
fer roz, 122
fetis, 15
fetisadur, 85
fetissat, 37
feuzañ, 23, 45, 49, 95, 101, 103, 107
fichañ, 23, 27
figezenn, 67
flanez, 49
flanez brouskaol, 48
flastrenn, 51, 103, 109
flastrenn alamandez, 23, 117
flastrenn alamandez klok, 23
flastrenn avaloù, 129
flastrenn fer koural, 81
flastrenn graoñ kajou, 59
flastrenn graoñ kelvez, 129
flastrenn sezam, 29
flour, 11
forc'higell, 51
forn, 16
freskadurezh, 63
frikañ, 25
friket gros, 67
frinkañ, 37, 79
frinkell, 23, 25, 37
fritañ, 119
fronduzenn, 21
frouezh, 103, 112
frouezh prenañ, 113
frouezhek, 37
frouezhiñ, 31

G

galetezenn, 81
giz, 114
glazien, 49, 51, 113, 127
gluten, 11, 21
godig, 63
goell, 15, 29, 45
goell baraer, 19
goell maltet, 29
goell toaz sec'h, 99
goiav, 112
goidigezh, 11
goiñ, 15, 16
goleiñ, 27
gomasio, 11, 37, 133
gouzeviñ, 11
govev, 15
gratañ, 47, 51
grater, 43
greun heiz, 99
greun sezam, 16, 79
grizied, 42, 43, 57, 127
gros, 25
gwak, 15
gwalc'hiñ, 23
gwalenn, 101
gwarnisadur, 61, 103
gwarnisañ, 95, 101
gwevn, 21
gwezher, 11
gwin, 33, 35
gwin gwenn, 37
gwinegr, 113
gwinier, 37
gwinizh, 16, 21
gwinizh du, 55
gwiskad flastrenn, 51
gwiskad miñsad, 51
gwrezverk, 16
gwrezverk ardro, 109

H

harisa, 57
harzell, 83
heiz, 25, 37, 127
hesodañ, 23
hesodiñ, 79, 113
heziñ, 57, 131
hili, 31
hilienn, 25, 101, 113
hilienn domatez, 25, 101
hilienn vrout, 119, 121
holen, 15
holenañ, 123
hugenn, 107

I

intrañ, 27
irvinenn, 21
ivin kignen, 21, 101, 119, 127
ivin kignen miñset, 39

J

jelkenn, 25, 33, 35, 55
jelkenn vara, 51, 111
jenevra, 107
jinjebr, 21, 29, 57, 59, 117, 125

K

kabell touseg, 41, 51, 111
kanell, 27, 47, 57, 67, 83, 129
kanterell, 99
kaol, 105
kaol bleuñv, 49, 63, 95, 105, 117
kaol Brussel, 93
kaol go, 107
kaol romanesko, 49, 117
kaol ruz, 113
kaol sinaat, 125
kaoter, 105
kaotigell, 109
kaprez, 121
kardamom, 41, 57
kari, 21, 23, 59, 63, 89, 115, 117
kari fanouilh, 96, 97
karotez, 111
karotez rasklet, 49
kas, 39, 49, 83, 105
kas d'ar berv, 115, 131
kas eoulet, 51, 119
kas forn, 71
kasenn, 61
kasenn eoulet, 45
kebell touseg, 99
kedaozenn, 11, 127
keginañ, 21
keginouriezh Azia, 11
kemmeskañ, 15, 16
kentaozad, 16, 103
kentodiñ, 99
keog, 21, 67, 83
kerc'h, 23, 111, 127
keusteurenn, 77, 99
keusteurenn batatez dous, 65
keusteurenn fav koko, 131
keuz, 35
keuz gwenn, 129
keuz rasklet, 39, 45, 47, 51, 61, 105, 127
keuz soja, 11
kig ed, 11
kignen, 27, 39, 51
kinklañ, 101, 129
kirin, 15, 43, 45, 119
kirinad, 49
kistin, 59, 107, 117
kiwi, 112
klenkañ, 107
klogead, 79
klogorenn, 15, 31, 109
klosenn vanilha, 69
klouar, 15, 45
koazhañ, 25
koeñviñ, 55
koji, 11
kokell, 75
kokilhetez, 117
kontellad, 75
kop, 129
koriandr, 41, 57, 63, 89, 125
kouign, 103
kouign patatez dous, 67, 69
kouignenn, 44
kouignenn endivez, 44, 61
koulourdr, 127
koulourdrenn, 41, 65, 101, 115
koumin, 21, 57, 81, 107
krampouezh, 87
kraoñ, 15, 16
kraoñ kajou, 23, 43
kraoñ kelvez, 67, 125
kraoñ muskadez, 21, 95, 117, 119
kraoñ pin, 113
kraoñell, 109
kraoñ kokoz, 83
krazañ, 23, 43
kreien, 50, 94, 117
kreien avaloù douar, 50
krek, 71, 103
kresk, 103
krik sitrouilhez, 81
krokedenn, 119
kudaouiñ, 79, 89
kurkuma, 23, 27, 77, 115

L

laezh alamandez, 99, 117
laezh riz, 45, 95, 117, 129
laezh soja, 11
laezhgoiñ, 11
lazagn, 104
ledañ, 101
legumaj, 37, 39
letuz, 112, 113
levnañ, 119
lezel da baouez, 31
lienenn, 99
liñvel, 15, 51
lipig, 29, 37
lipig mel, 29
liv alaouret, 39
loa goad, 15, 16, 21, 109
loan, 125
lommig, 133
lore, 31, 39
louan, 121
louedet, 15
louzaouenn frondek, 131
louzaouennoù frondus, 21
louzaouennoù Provañs, 101, 121
louzoù fin, 49
louzoù frondek, 31

M

magañ, 15
makaroni, 65
malt heiz, 29
malzenn, 127
malzennoù kerc'h, 71, 83, 129
marc'harid, 59
marjol, 31
mel, 29
melen vi, 101
meleniñ, 25, 29, 39, 41, 89, 105, 111, 115
mell, 95, 114, 119, 127
merat, 19, 21, 99
meskad, 103
meskañ, 15, 37
mesker tredanek, 123
mesper, 109
meudad, 43, 45, 111, 119
mezell, 109
miñsad, 51
mingl, 23
miñsañ, 39
mirabelenn, 129
miradus, 109
misi, 37
miso, 11, 29, 96
mitonañ, 21, 77, 95
mortez, 25
moul, 103
moul c'hwited, 69
moul tartez, 101
mousaka, 38
mouzaniñ, 25, 41, 65, 75, 91, 97, 123, 133
munudiñ, 121
muskadez, 45, 61, 117
muskadezañ, 61
müsli, 83

N

naetaat, 45
nebeudad, 47
neptu, 11

O

oc'huzenn, 11
oeñs kignen, 27, 121
ognonenn, 23, 39, 111
ognonenn drailhet, 41
ognonenn viñset, 51
oksidadur, 31
olivez, 30
olivez du, 101
olivezenn, 30
origan, 39

P

paelonad, 59
paladur, 127
pallennañ, 95, 117, 119
pallennadur, 39
paouez, 19, 27, 45, 103
paprika, 57
paprika dous, 21
patatez dous, 122
pebrañ, 25, 123
pebron, 121

pebron farset, 46
pebronenn, 47, 65, 101, 115, 121
pechez, 129
peilhañ, 25, 41, 97, 123
penn fanouilh, 77
penn goell, 15
penn kaol bleuñv, 117
perisilh, 47, 61, 95, 127
perisilh miñset, 21, 37, 101, 123, 133
perisilh skejennet, 51
perisilhet, 75
pikañ, 103
pilifrenn, 99
pimant, 91, 97
pimant Cayenne, 57
pimant dous, 57
pimant Espelette, 111
pinochez, 105
pireks, 16
pistachez, 113
piz bihan, 90
piz sisez, 42, 43, 57
pizza, 18, 101
plakenn, 105
plusk, 69
plusk orannjez, 77
poazh kalet, 23
poazhañ moug, 107, 125
poazhañ er vurezh, 49
poazhidigezh, 16, 125
poell, 55
poti, 42
pouloudenn, 99
poultr, 21
poultr alamandez, 37, 129
pralin, 73, 85
prientad, 45, 101, 105, 109
prientiñ, 15
prunenn, 129

R

raktommañ, 39, 63
ramikin, 87
rasklañ, 113
ratatouilh, 53
regenn, 51
renetez Melez, 112
renetez ruz flamm Breizh, 112
rezh, 127
rezin sec'h, 15, 16, 23, 25, 47, 115
riñsañ, 31
riz, 26, 43
riz basmati, 27
roell, 16
rollvirviñ, 55
roumarin, 31
rouzañ, 89, 123
ruilhenn, 89, 103, 121, 133
ruilhenn ognon, 107

S

sac'h lin, 55
saladenn, 49
saladenn frouezh, 112
saladenn legumaj, 112
sallañ, 25, 39, 125
sasunañ, 97
sec'hiñ, 31
seim, 29, 39
seitan, 11, 21, 41, 51, 77, 79
serviedenn, 15
sevel, 15
sezam, 11, 16, 29, 81, 125
sil, 109
silzig, 107
silzigenn, 93, 107
sivi, 129
sivi gwez, 112
sivolez, 133
skejennañ, 27, 39, 89, 95, 105, 125
skourr ach, 39
skourrig ach, 21
skouzachiñ, 63, 121, 131
skuilhañ, 67
soja, 11
soubenn, 33, 35, 55, 131
soubenn dempe, 110
soubilh, 23, 75, 95
soubilh giz Bologna, 79
soubilh kari, 23
spageti, 79
spesadek, 11
speurenn, 16
spisoù, 21, 39

strewiñ, 45, 49
strilhennig, 101
strilhennig eoul, 57
strilhig, 47
strilhig eoul, 105
sukr vanilhet, 67, 109
sun suraval, 49
suraval, 113

T

tach jenofl, 21, 27, 57, 115
tad goell, 15
tahin, 29, 36, 43
tamari, 11, 25, 37, 63, 125, 127, 133
tammañ, 21
tammoùigoù amanenn, 51
tan bihan, 111
tanaviñ, 75
tanspirus, 16, 73
tartezenn avaloù, 102
tartezenn boti, 102
tartezenn endivez, 102
tasennad vleud, 15
tempe, 29, 36, 111
temzoù, 21, 27, 41, 111
terkenn, 23
teuzenn chokolad, 69
tin, 21, 31, 39
toaz, 15, 43, 45
toaz alamandez, 107, 123
toaz bara, 18, 103
toaz bresk, 103
toaz gouzizet, 63, 103
toaz sonn, 119
toazenn, 117
toazennoù, 49, 65
tofou, 11, 24, 107
tofou flour, 129
tofou fritet, 41
tofou mogedet, 63, 107
togennañ, 101
tomatez, 33, 35, 47
tomatez farset, 46
tomatezenn, 39, 47, 101, 105
tommañ, 27
toueziañ, 55, 75
tourtell, 103
tourtell botimaron, 61
traonienn al Liger, 39
trenkek, 11
trenkik, 15
troc'hañ, 25
troc'het a-dammoù, 51
turkantin, 57, 63

U

unvan, 43

V

vanilha, 129
vi, 23, 39
vi baset, 117, 119
vioù, 99
vioù baset, 45
vioù dre laezh, 73

Y

yell, 16
yenaat, 16
yenerez, 31
yogourt, 39, 71, 99, 129