



La socca

Bien que vous n'ayez pas de four à bois chez vous, nous vous proposons néanmoins une version « maison » de la traditionnelle socca niçoise.

Galette de farine de pois chiche croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur.

Le saviez-vous ?

Le pois chiche est originaire des rives orientales de la Méditerranée où il est cultivé depuis plus de 5000 ans. La galette de pois chiche, connue sous le nom de farinata, est une spécialité venue de Ligurie (Italie). Apportée en France par les ouvriers italiens au XIX^{ème} siècle, la socca était consommée à comme casse-croute par les travailleurs du matin. On la retrouve aussi sous le nom de cade à Toulon et à Hyères.

Ingrédients :

- 250g de farine de pois chiches
 - 50cl d'eau
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive (2 pour la préparation, 4 pour huiler la plaque de cuisson)
- 1 cuillère à café de sel fin
- Poivre noir

Préparation :

Préchauffer votre four pendant 15 minutes à 275°C — le maximum de votre four de cuisine !

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis ajouter l'eau petit à petit tout en fouettant pour éviter les grumeaux.

Huiler la plaque de cuisson (4 cuill. à soupe d'huile d'olive) et la mettre à chauffer 5 min au four.

Sortir la plaque du four et y verser la préparation de manière homogène. L'épaisseur ne doit pas dépasser 4 ou 5mm.

Enfourner aussitôt dans le haut du four pendant 2 minutes à température maximale.

Changer ensuite votre four en mode grill puis laisser cuire entre 5 à 7 minutes.

Sortir le plat du four, couper des portions, saupoudrer de poivre et servir aussitôt.