



## Socca niçoise au four

**marmiton**

Recette notée ★★★★★ 4.8/5 - proposée par bokies



Plat principal

Végétarien

Bouchée ou amuse-bouche

Socca

Personnes

8

Très facile

Bon marché

### Ingrédients

- 250 g de farine de pois chiches
- 50 cl d'eau
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel fin
- Poivre du moulin

### Préparation

TEMPS TOTAL : 24 MIN

15 min

Cuisson : 9 min

- 1 Prévoir deux plaques de 40 cm de diamètre environ ou une de 70 cm.
- 2 Dans un saladier profond, mettez l'eau froide et y délayer au fouet la farine de pois chiches.
- 3 Ajoutez deux cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à café de sel fin. Mélangez vivement pour éliminer les grumeaux. Au besoin, tamisez.
- 4 La pâte doit avoir la consistance du lait non écrémé. Si elle est trop compacte, rajoutez un peu d'eau et mélangez à nouveau.
- 5 Préchauffez votre four en position maximale pendant 10 min.
- 6 Sur une ou deux plaques circulaires, versez le contenu de quatre cuillères à soupe d'huile d'olive. Répartissez et enfournez pendant 5 min.
- 7 Sortez la plaque du four, versez la préparation et étalez-la de façon homogène.
- 8 Enfournez aussitôt, dans le haut du four.
- 9 Au bout de 2 min, mettez le thermostat sur la position grill. Laissez cuire de 5 à 7 min, de façon que la croûte soit bien dorée, même un peu brûlée par endroits... Pendant la cuisson, vous pouvez percer avec un couteau les cloques qui se forment.
- 10 Retirez du four, découpez et servez en n'omettant pas de poivrer abondamment.

#### + Note de l'auteur

Pour déguster de la Socca traditionnelle cuite au feu de bois, un seul conseil: allez dans le vieux Nice. Quand on a très faim, ça cale bien!

#### 🔗 J'ajoute mon grain de sel

J'ajoute un commentaire que je serai seul à voir