

Socca niçoise (recette traditionnelle)



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250g farine de pois chiches
- 5dl eau froide
- 4cs huile d'olive (3cs pour la pâte et 1cs pour huiler la plaque à gâteau)
- Sel et poivre selon goût

Préparation

Préchauffer le four en position maximale.

Dans un bol, mélanger au fouet l'eau froide, la farine de pois chiche, les 3 cuillères à soupe d'huile et deux pincées de sel jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Huiler une plaque de 26cm de diamètre avec la cuillère à soupe d'huile restante, puis l'enfourner pendant 5 minutes à vide.*

Sortir la plaque et y verser la pâte. Enfourner dans la partie du haut du four et laisser cuire 2 minutes, puis sélectionner la position « grill » et continuer la cuisson pendant encore 5 à 7 minutes, de façon à ce que la croûte soit bien dorée.

Sortir la socca, la couper en morceaux et bien poivrer. Servir accompagné d'une salade avec du fromage par exemple.

* La socca se prépare traditionnellement dans une tourtière spéciale en cuivre et est cuite au four à bois, deux spécificités que nous n'avons pas forcément chez nous !

Remarques : les légumineuses représentent une source très importante de fibres. Les recommandations préconisent une consommation d'une fois au minimum par semaine. Il ne faut donc pas hésiter à manger pois chiches, lentilles, haricots secs, en augmentant progressivement les quantités et la fréquence si vous n'en avez pas l'habitude !

Il existe d'innombrables variantes de socca. Partant de la recette traditionnelle, il est possible d'ajouter des fanes (feuilles) de carottes, des feuilles de blettes, des poivrons rouges, de la ratatouille, etc. A chacun son adaptation !

Remarque : il existe de nombreuses versions de cette recette originaire du sud-est de l'Italie. Il est possible d'incorporer par exemple de la mozzarella et du parmesan râpé.

Il faut compter 26g de glucides par personne pour cette recette.

Texte et photo:

Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD