



## Le savez-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<sup>ème</sup> siècle, la socca était consommée comme casse-croute par les travailleurs du matin. On la retrouve aussi sous le nom de cade à Toulon et à Hyères.



## 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.

### 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 :

Préchauffez votre four pendant 15 minutes à 275°C – le maximum de votre four de cuisine !

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

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

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

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

Changez ensuite votre four en mode grill puis laissez cuire entre 5 à 7 minutes.

Sortez le plat du four, coupez des portions, saupoudrez de poivre et servir aussitôt.