Socca niçoise à la farine de pois chiche, poireaux fondants et chèvre frais

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min + 30 min de repos	15 min	Facile	Automne et hiver	Four

LE GESTE ANTI-GASPI

Les parties vert foncé des poireaux, souvent jetées, se cuisent aussi : lavez-les bien et ajoutez-les aux rondelles. Un reste de chèvre sec ou de fromage frais convient aussi, écrasé avec le citron.

NOTE

La galette de Nice : une pâte de farine de pois chiche et d'huile d'olive, dorée au four très chaud, croustillante sur les bords et moelleuse au centre, garnie de poireaux fondants et de chèvre frais citronné.

MÉDITERRANÉEN · SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS

La socca

- 100 g de farine de pois chiche
- 25 cl d'eau tiède
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (1 pour la pâte, 2 pour le plat)
- ½ cuillère à café de sel fin
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- Poivre du moulin

Les poireaux

- 2 poireaux (environ 300 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de thym séché
- Une pincée de sel

Pour garnir

- 80 g de fromage de chèvre frais
- Le zeste d'un demi-citron
- Quelques feuilles de roquette

La farine de pois chiche se trouve au rayon bio ou sans gluten de la plupart des supermarchés.

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le cumin et un tour de poivre. Versez l'eau tiède en fouettant jusqu'à obtenir une pâte lisse, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante.
2. Pendant le repos, placez dans le four un plat à tarte ou une poêle en fonte allant au four, vide, et préchauffez à 230 °C pendant au moins 15 minutes.
3. Lavez soigneusement les poireaux et coupez-les en rondelles de 1 cm. Dans une poêle, faites-les revenir à feu doux dans 1 cuillère à soupe d'huile avec le thym et une pincée de sel, à couvert, 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
4. Retirez la mousse qui s'est formée à la surface de la pâte. Sortez le plat brûlant avec précaution, versez-y 2 cuillères à soupe d'huile puis la pâte. Enfournez aussitôt et faites cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés et le centre pris.
5. Pendant la cuisson, écrasez le chèvre frais à la fourchette avec le zeste de citron et un tour de poivre.
6. Sortez la socca, déposez les poireaux, des noix de chèvre citronné et la roquette. Coupez en parts à la spatule et servez aussitôt.

MATÉRIEL

- Un four
- Un plat à tarte ou une poêle en fonte allant au four
- Un saladier et un fouet
- Une poêle avec couvercle
- Un couteau et une planche à découper
- Une râpe pour le zeste

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Farine de légumineuse, huile d'olive vierge extra, légumes, fromage frais de chèvre en petite quantité : une recette végétarienne originaire de la Méditerranée, naturellement sans gluten et sans friture.

L'ACCORD DU CHEF

Le cumin parfume la galette, le poireau apporte sa douceur, le chèvre frais et le citron donnent le peps. Côté verre : un rosé de Provence ou un blanc sec, comme à Nice ; sinon, de l'eau pétillante.

CONSERVATION

La socca se mange chaude. Les restes se gardent 2 jours au réfrigérateur (0 à 3 °C) et se réchauffent 5 minutes dans une poêle ou au four, pour retrouver le croustillant. Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures).