




SOCCA NIÇOISE

Variante de la farinata italienne, la socca est une spécialité culinaire traditionnelle de la cuisine niçoise, à base de farine de pois chiche et d'huile d'olive, cuite et dorée au four à bois, consommée en particulier à Nice, Menton, Antibes et Cannes.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- farine de pois chiche	kg	1,5	3
- eau	l	1	1
- huile d'olive	l	0,4	0,8
- sel	kg	0,1	0,2
- poivre		PM	PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 15 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 5 À 7 MIN			

 VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (25 g) enfant	par portion (50 g) adolescent / adulte
Énergie	344 kcal 1 439 kJ	86 kcal 360 kJ	172 kcal 720 kJ
Protéines	13,02 g	3,26 g	6,52 g
Matières grasses	17,59 g	4,41 g	8,81 g
Glucides	30,07 g	7,53 g	15,06 g
Rapport P/L		0,74	

 COÛT MOYEN PAR PORTION DE 25 G 0,08 € HT	 COÛT MOYEN PAR PORTION DE 50 G 0,16 € HT
--	--



MATÉRIEL

- plaques cuisson
- papier cuisson
- cuve de batteur
- corne
- four
- rouleau à pâtisserie



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Préchauffer le four à 250°C.

Au pinceau, huiler la plaque et déposer une feuille de papier cuisson. Réserver au froid.

3. Confectionner la pâte

Dans une cuve de batteur, ajouter la farine de pois chiche, le sel, l'huile d'olive.

Ajouter l'eau petit à petit pour ne pas former de grumeaux.

Débarasser à l'aide d'une corne sur la plaque cuisson.

À l'aide d'une deuxième feuille de papier sulfurisé et d'un rouleau à pâtisserie abaisser la pâte sur 3 à 4 mm d'épaisseur.

4. Cuire la socca

Cuire 5 à 7 minutes.

Ajouter un filet d'huile d'olive.

5. Servir

Servir aussitôt en coupant des portions.



Remarque : attention ! Il faut surveiller la coloration : la socca doit être bien dorée (des cloques peuvent se former pendant la cuisson, vous devez les percer).

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easylis.net/>

