

SOCCA REVISITEE AUX LEGUMES DE SAISON

Coût



Difficulté



Durée



INGREDIENTS(pour 4 personnes)

SOCCA	LEGUMES DE SAISON
<ul style="list-style-type: none">- 200 gr de farine de pois chiche- 400 ml d'eau- 1 c à s d'huile d'olive- 1 c à c de paprika- 1 gr de sel	<ul style="list-style-type: none">- 3 tomates (taille : moyenne)- 1 botte d'oignons nouveaux (5-6)- 1 poivron rouge et 1 poivron vert- 1 branche de céleri- 5 champignons de Paris- 3 gousses d'ail- 1 échalote- 5 branches de persil (2 c à s de persil haché)- 10 graines de coriandre, 1 clou de girofle, piment d'Espelette (selon vos goûts)- 2 gr de sel- 1 c à café d'huile d'olive.- 1 bouquet garni : feuille de laurier, de céleri et de persil

DEROULE DE LA RECETTE

Socca :

Préchauffer le four à 250°.

Dans un saladier, mettre la farine de pois chiche tamisée pour éviter les grumeaux, la cuillère de paprika, le sel et mélanger. Incorporer lentement l'eau en remuant au fouet jusqu'à obtenir une pâte liquide. Finir en ajoutant l'huile. Remuer et couvrir. Cette pâte peut être préparée à l'avance.

Découvrir la pâte et retirer l'écume au-dessus. Placer un papier cuisson dans le moule à tarte et le huiler légèrement. Il vous sera plus facile de démouler la socca en fin de cuisson. Remuer et verser la pâte dans le moule. Cuire durant 30mn en position haute. Le dessus de la pâte doit être doré.

Poêlée de légumes de saison :

Laver les tomates, poivrons, branche de céleri, champignons de Paris et persil.

Monder les tomates : Faire chauffer une casserole d'eau. Inciser les tomates et les mettre dans l'eau bouillante durant 10 à 14 secondes. Les retirer et les mettre dans un saladier d'eau froide. Retirer la peau des tomates. Les couper en 4 et enlever les graines. Tailler la chair des tomates.

Avec un économiseur, peler les poivrons, enlever la tige, les graines, les parties blanches à l'intérieur et les tailler en petits morceaux.

Oter les feuilles de la branche de céleri (en garder 2-3 pour le bouquet garni). Casser les tiges pour enlever les filandres (ne pas les couper au couteau) éplucher la base et tailler l'ensemble.

Emincer (en lamelles) l'échalote et les champignons de Paris

Araser le talon (racine) des oignons, les laver puis couper les tiges à 3 cm du bulbe. Ciseler les tiges (les réserver). Tailler les oignons en 2 ou en 4 selon leurs tailles.

Confectionner le bouquet garni (branches de persil, feuilles de céleri et 1 de laurier). Peler, couper, dégermer et écraser les gousses d'ail.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Mettre l'échalote et la faire légèrement dorer. Ajouter les poivrons et le céleri, remuer et faire cuire 5mn. Ajouter les oignons, les tomates, le bouquet garni, l'ail les graines de coriandre et le clou de girofle et remuer. 10mn plus tard, mettre à cuire les champignons. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson 10 mn en remuant régulièrement.

Démouler la pâte et étaler dessus la poêlée de légumes égouttée (garder le jus des légumes pour l'ajouter à vos pâtes par exemple afin d'éviter l'ajout de matières grasses)

Bonne dégustation

La socca peut devenir en été un plat froid, en la garnissant d'une salade colorée de légumes cuits/crus (tomates, haricots verts, poivrons jaunes, roquette...). Il est possible d'ajouter à la pâte des herbes de Provence ou toutes autres épices pour varier les goûts.

La poêlée de légumes peut accompagner une viande blanche et du quinoa par exemple.

Bon appétit