



SOCCA ET SALADE DE FLEURS AUX HERBES

La Socca est une galette fine de petits pois aux tonalités de noix, préparée traditionnellement dans un four au feu de bois sur de grandes poêles plates. Spécialité vendue dans les rues de Nice mais aussi consommée à Gênes, où elle porte le nom de farinata.

INGRÉDIENTS

Pour la socca

250 g de farine de petits pois*
1 cuillerée à café de sel
500 ml d'eau tiède
6 cuillerée à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe d'aiguilles de romarin

*assez pour 2 à 3 galettes

Pour la salade de fleurs

100 g de mesclun ou autre salade mélangée
Une pincée de feuilles de basilic thaïlandais
Une pincée de feuilles de menthe finement hachées
Une pincée de feuilles de basilic thaïlandais
Quelques tiges de cerfeuil
Une poignée de fleurs comestibles (par exemple capucines, soucis, violettes, bleuets)
Jus d'un demi citron
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive douce
Fleur de sel à saupoudrer
Poivre noir du moulin

COMMENT PROCÉDER

Mettre les petits pois dans un bol. Ajouter le sel, battre avec un fouet 500 ml d'eau tiède et touiller jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive en mélangeant, couvrir d'un film plastique et laisser reposer au moins 2 heures à température ambiante. Retirer avec une cuillère la couche mousse qui a éventuellement pu se former sur la pâte aux petits pois puis mélanger encore une fois.

Faire préchauffer le four à 230 degrés. Verser une bonne rasade d'huile d'olive dans une grande poêle en métal, mettre au four et laisser chauffer. Retirer la poêle du four (avec des maniques !), y verser une fine couche de pâte et la répartir dans toute la poêle. Saupoudrer de romarin. Faire cuire 20 à 25 minutes. Les bords doivent être dorés et croquants. Répéter l'opération pour une deuxième et éventuellement troisième socca (en fonction de la taille de la poêle).

Mélanger les ingrédients secs pour en faire une salade légère et déposer sur la socca. Mélanger le jus de citron à l'huile d'olive et en asperger la salade. Saupoudrer de fleur de sel et mouliner un peu de poivre noir sur le tout.

POUR PLUS D'INSPIRATION, VISITEZ

MA PLANTE MON BONHEUR.FR