

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

*le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022

-  **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.easily.net/>



www.bpi-campus.com



© Christophe Chevallier