

SOCCA À L'OIGNON



Préparation : 10' préparation – 20' de cuisson

Matériel : 1 poêle, 1 mixer, 1 moule à manqué

Ingrédients pour 6 personnes :

- 160 g de farine de pois chiches
- 25 cl d'eau
- 4 cs d'huile d'olive + 3 cs pour le plat
- sel, poivre

Pour la garniture :

- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 30 g de pignons de pin
- 2 cs d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de persil haché

Préparation

1- préchauffez le four à 240°C(th.8)

2- épluchez et émincez finement les oignons. Les faire revenir dans une poêle avec 2 cs d'huile d'olive. Lorsqu'ils deviennent translucides, ajoutez les gousses d'ail pressées, pelées et dégermées au préalable. Laissez suer 1 à 2' et réservez

3- mélangez au fouet ou au blender, la farine de pois chiches, l'eau et 4 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez

4- versez 3 cs d'huile d'olive dans un moule à manqué et enfournez le tel quel durant 2/3' environ.

5- sortez le plat du four juste avant que l'huile ne commence à fumer et versez immédiatement la pâte à socca

6- disposez les oignons, les pignons et le persil haché au milieu de la pâte. Mélangez à peine

7- glissez le moule de nouveau au four pour 20'. Les bords doivent être bien dorés et le centre encore un peu moelleux. Démoulez la socca et coupez-la en parts