

# 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 CONVIVÉS                    | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|--|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>                 |        |            |                         |
| - 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                      |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 15 MIN</b> |        |            |                         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 5 À 7 MIN</b>  |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                      |                           |  |
|-------------------------|----------------------|---------------------------|--|
|                         | pour 100 g           | par portion (25 g) enfant | par portion (50 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 344 kcal<br>1 439 kJ | 86 kcal<br>360 kJ         | 172 kcal<br>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 | € COÛT MOYEN PAR PORTION DE 50 G |
| 0,08 € HT                        | 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.easylis.net/>



[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

