

CRÊPE SOCCA FARCIE AUX BLETTES

CRÊPE SOCCA FARCIE AUX BLETTES, la farine de pois chiches est un aliment riche en protéines, dans cette recette complète avec le vert de blettes, pour nettoyer et détoxifier l'organisme. Un plat qui associe santé et plaisir.

GARNITURE

2 bouquets blettes ou bettes
2-3 càs huile d'olive
5-6 gousses ail
2-3 càs lait d'amande
1 càs farine de riz
sel

épices

CRÊPES

120 gr farine de pois chiche
220-240 ml eau
1 càs huile d'olive
sel



🕒 45 minutes
👨‍🍳 15+10 minutes
🍴 4 crêpes

GARNITURE



1. Après avoir préparé les crêpes qui attendent d'être garnies (voir préparation ci-dessous), couper les bouts séchés des tiges



2. Plonger les blettes dans une eau additionnée de vinaigre blanc pendant 5-10 minutes, puis bien les rincer à l'eau claire



3. Couper les longueurs de tiges qui seront réservées pour une autre recette (purée de légumes verts), et trancher le vert en lamelles mais grossièrement



4. On obtient un beau volume de feuilles tranchées



5. Préparer les gousses d'ail (éplucher et couper en petits morceaux). Puis les plonger dans l'huile d'olive chaude jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer (mais pas longtemps car ils risquent roussir très vite)



6. Plonger aussitôt le vert de blettes et baisser le feu s'il est trop fort



7. Le volume remplit totalement le wok mais il va très vite réduire



8. Bien mélanger l'ail et les blettes avec deux cuillères en bois, en remuant constamment à feu moyen, afin que le volume réduise avec l'évaporation de l'eau des végétaux



9. Au bout de 5 minutes de cuisson, le volume est à son minimum, ajouter sel, poivre, épices (cumin, coriandre...)



10. Éventuellement, ajouter un peu de lait d'amande pour adoucir le goût.



11. Les blettes sont cuites, mais elles ne seront pas collantes pour adhérer à la crêpe. Dans un ramequin préparer un roux allégé, en diluant la farine dans un peu d'eau, puis verser sur les blettes, bien mélanger



12. Laisser cuire à feu doux encore 5 minutes, couvert.



13. On obtient une masse assez compacte de verdure



14. Garnir les crêpes en divisant les blettes en quantités égales (ici 4 crêpes), et étaler la verdure sur la moitié de la crêpe.



15. Puis replier la crêpe sur elle même



16. Déposer dans un plat allant au four (pour éventuellement mettre à chauffer)



17. Dresser les crêpes entières ou coupées en 2



18. Servir chaud

CRÊPE



19. Verser la farine de pois chiches dans un saladier, pour réaliser les crêpes, que l'on appelle Socca à Nice ou Cade à Toulon, mais cuites traditionnellement au four



20. Ajouter le sel et l'huile d'olive



21. Préparer un récipient d'eau que l'on versera petit à petit, au fur et à mesure que l'on délaye la farine



22. Cette farine se dissout assez facilement, l'opération est rapide



23. On cesse d'ajouter de l'eau lorsque la consistance ressemble presque à une pâte à crêpes classique



24. Verser une louche dans une poêle huilée très chaude



25. Bien étaler la pâte fluide. Il se formera des bulles



26. Ou parfois des cloques, donc baisser le feu et laisser cuire 1 ou 2 minutes à feu doux à moyen



27. Dès que la pâte a séché, elle se décolle de la poêle



28. Retourner alors pour cuire un peu l'autre face, et vérifier que les 2 faces soient assez dorées.



29. Empiler et réserver dans un endroit chaud et sec (four éteint par exemple), en attendant de les garnir