Terresa Murphy

Tartes, tourtes, quiches

Farinata d'hiver

8h34	20 min	14 min	8h	387
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pâte farinata

120 g **Farine de pois chiche**
350 ml **Eau**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour la garniture

1 **Fenouil(s)**
1 **Betterave rouge crue**
1 **Carotte(s)**
200 g **Blette(s)**
200 g **Cresson**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
0.5 **Citron(s) vert(s)**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la cuisson

40 ml **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation de la pâte à farinata

1. Mettre la farine de pois chiche dans un saladier. Faire un puits au milieu, verser un peu d'eau et mélanger doucement à l'aide d'un fouet, en partant du centre.
2. Ajouter à nouveau un peu d'eau, continuer à mélanger.
3. Pour éviter d'avoir des grumeaux, il faut ajouter l'eau progressivement et non en une fois.
4. Attendre que la farine et l'eau soient bien incorporés pour ajouter à nouveau de l'eau.
5. Le poids en eau doit être deux à trois fois plus important que celui de farine.
6. La pâte est prête quand elle nappe finement le dos d'une cuillère en bois.
7. La pâte doit lever pendant sept à huit heures. Il est donc nécessaire de la préparer en avance.
8. Quand la pâte est prête, la laisser reposer dans un endroit tiède, recouverte d'un torchon. Ecumer la mousse qui se forme à la surface de temps en temps.

Étape 2

Préparation des légumes et cuisson

1. Après un repos de huit heures, écumer une dernière fois la surface pour enlever les impuretés.
2. Vérifier la texture de la pâte en la mélangeant avec une cuillère en bois puis en la soulevant. Elle doit retomber en filet. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
3. Ajouter du sel, puis de l'huile d'olive.
4. Préchauffer le four à 260 °C (Th. 8-9).
5. À l'aide d'une mandoline, couper les carottes en fines lamelles. Les réserver dans un saladier.
6. Découper la betterave en deux, couper la base. Garder la peau si celle-ci est belle. Tailler de fines lamelles à la mandoline. Réserver dans un deuxième saladier.
7. Couper la base du fenouil et retirer les pétales extérieures. Le tailler finement à la mandoline, réserver avec les carottes.
8. Peler puis émincer l'oignon dans la longueur. L'ajouter aux carottes.
9. Couper finement quelques côtes de blettes. Réserver avec les autres légumes.
10. Prendre les feuilles de blettes, retirer les grosses nervures au centre. Puis les superposer, les rouler et les couper en fines lamelles. Réserver dans un troisième saladier.
11. Mettre le plat au four pour qu'il préchauffe.
12. Prélever les feuilles du cresson. Les mettre avec les feuilles de blettes.
13. Zester la moitié d'un citron vert. Réserver pour le dressage.
14. Arroser les légumes d'huile d'olive. Mélanger.
15. Sortir le plat du four.
16. Verser l'huile d'olive dans le plat. L'incliner pour bien la répartir.
17. Verser la pâte à farinata dans le plat. La répartir à l'aide d'une cuillère en bois.
18. Ramener de l'huile d'olive vers le milieu de la pâte.
19. Répartir les légumes sur la pâte.
20. Verser de l'huile d'olive sur les légumes. Saler et mettre au four pendant 6 minutes.
21. Au bout de 6 minutes, sortir la farinata du four et ajouter le mélange blettes et cresson. Remettre au four pendant 4 à 5 minutes.

Étape 3

Dressage

1. Sortir la farinata du four.
2. Saupoudrer la surface de zeste de citron vert.
3. Assaisonner de fleur de sel et de poivre.
4. Découper la farinata avec une roulette et la servir bien chaude.