



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.