



La Coca de Recapte

Autrefois, les agriculteurs avaient l'habitude de pétrir leur propre pain. De cette pâte à pain, ils en séparaient une partie qui servirait à faire des "coques", des bases de pâte étirées assez finement, sur lesquelles on ajoutait des légumes du potager et que l'on faisait ensuite cuire dans le four. La coca peut cependant être salée, sucrée-salée ou tout simplement sucrée.

Maintenant que nous sommes un peu mieux entraînés avec l'escalivade ...

Pour la pâte :

500 g de farine

1 sachet de levure de boulanger déshydratée

8 g de sel

125 ml d'huile d'olive

275 ml d'eau

Préparation de la pâte :

L'utilisation du robot est conseillée mais pas obligatoire.

Mélangez tous les ingrédients dans le bol du robot muni du crochet pétrisseur et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache du récipient. Cela peut être un peu long, car la pâte est humide. Une fois qu'elle se décolle, formez une grande boule, mettez-la dans un saladier, recouvrez d'un torchon humide et laissez lever à température ambiante pendant 2 heures.

Ensuite, formez des boules de pâtes, soit 2 grandes type grandes pizzas, soit des petites.

Pour l'escalivade :

2 aubergines

1 poivron vert

1 poivron rouge
2 oignons rouges
4 tomates moyennes
30 ml d'huile d'olive
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Préparation :

Lavez et essuyez les légumes, les coupez en deux dans le sens de la longueur. Coupez les extrémités des aubergines, épéminer les poivrons, coupez les tomates en deux. Épluchez les oignons, mais les laisser entier.

Sur la plaque du four, placez vos légumes côté bombé vers le haut badigeonnés d'huile et salés. Laissez sous le grill jusqu'à ce que la peau noircisse et fasse des cloques ... Les mettre au fur et à mesure dans un récipient profond. Le fermer le plus hermétiquement possible. Laisser ainsi 1 h au moins, le temps que la condensation retombe. Épluchez les légumes, les coupez en lanières.

Réservez.

Déposez l'escalivade sur vos coques, agrémentez d'anchois, de sardines, ou même de thon selon votre envie et enfournez pour une trentaine de minutes dans un four préchauffé à 200 °C.

