

# La Véritable Panisse Marseillaise : Secrets de Réussite

---

## Ingrédients et Proportions

- 1 volume de farine de pois chiche
- 3 volumes d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour la pâte)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu (en quantité généreuse)
- Huile d'olive pour la friture

## Préparation de la Pâte

- Tamiser impérativement la farine de pois chiche pour éviter la formation de grumeaux.
- Mélanger la farine et l'eau dans une casserole.
- Cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes en remuant constamment pour épaissir sans brûler.
- Incorporer la cuillère à soupe d'huile d'olive durant la cuisson pour obtenir une texture plus souple.

## Moulage et Repos

- Huiler soigneusement le moule ou le plat avant d'y verser la préparation pour faciliter le démoulage.
- Laisser reposer et durcir au réfrigérateur pendant au moins 3 heures (l'idéal est de préparer la veille).
- Découper la pâte en rondelles ou en bâtonnets selon la forme du moule utilisé.

## Friture et Service

- Frire les panisses dans une huile d'olive bien chaude, mais non fumante, pour obtenir une croûte croustillante.
- Égoutter immédiatement sur du papier absorbant pour supprimer l'excès de gras.
- Servir sans attendre : les panisses perdent leur croustillant rapidement en refroidissant.