

## Flan de légumes

4 oignons (150g) 2 poivrons rouge (250g)  
1 courgette (250g), 1 éclat d'ail râpé, 5  
œufs, 5ml de sel, 2ml de poivre, 30 ml de  
persil, 30 ml de ciboulette, 30 ml de  
basilic. Le tout haché gros, 15 ml d'huile.  
préparation 15mn au micro ondes de 750w

---

Eplucher et émincez les oignons, lavez les  
poivrons épépinez les & coupez les en dés.  
Versez oignons et poivrons dans le moule à  
cake silicone et cuire 3 mn au micro ondes,  
Lavez la courgette, retirer les extrémités et  
détaillez la en petits dés de 2cm de coté,  
Ajoutez la courgette, l'ail râpé aux  
légumes mélangez et faites cuire à nouveau  
10mn au micro ondes. Dans le shaker de  
550ml mêlez œufs sel poivre persil  
ciboulette basilic puis huile fermer, agitez,  
verser le sur les légumes et cuire 7mn au  
micro-ondes de 500 watts, démouler une  
fois froid et déguster froid avec la sauce au  
basilic

[www.sene.name](http://www.sene.name)

## Cake aux cerises

1 bocal de griottes au sirop égouttées  
(370g), 130 g de chocolat, 200ml de crème  
liquide, 50ml d'eau, 250ml de farine  
(125g), 1c à café de levure chimique,  
100ml de sucre (100g) 4 œufs

---

Egouttez les cerises, Dans un pichet, casser  
le chocolat en morceaux réguliers verser 50  
ml d'eau, poser le couvercle et faite fondre  
au micro ondes 1mn 30 à 750 W, laissez  
reposer 1mn, puis mélangez bien en  
ajoutant la crème liquide, Dans un autre  
bol mêlez la farine la levure, le sucre, les  
œufs. Ajouter le mélange chocolat/crème et  
mélanger. Poser le moule dans le micro  
onde, mettre les cerises bien écoulées  
ensuite 1mn 30 à 750W Ensuite ajoutez la  
pâte & 2mn 30 au four à 500w puis 5mn  
30 à 750W, laisser reposer 3mn &  
démouler 10 mn plus tard

[www.sene.name](http://www.sene.name)