

## RECETTE SAUTER 2022

### TITRE : Flan aux légumes de saison qui déchire

#### MICRO-ONDES (guide culinaire) :

#### > Faire un plat végétarien et savoureux au micro-ondes

Matériel :

TEMPS DE PREPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 10 min

NOMBRE DE PERSONNE : 4P/6P/8P

<b>INGREDIENTS</b>	30 cl de crème liquide 35% de MG 3 œufs 1 courgette 1 carotte 1 oignon rouge 4 champignons 1 betterave chiogga 4 branches de persil 3 branches de coriandre 2 branches d estragon Fleur de sel Poivre du moulin 20 g de moutarde à l'ancienne 100 g de comté Curry 10 tomates cerises 1 échalote 40 g d'amandes Huile d'olive	
<b>ETAPE 1</b>	Éplucher la courgette, la carotte, l'oignon rouge, les champignons et la betterave chiogga, les tailler en dés. Tout mettre dans un moule qui passe au micro-ondes, ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner en sel et poivre. Mettre au micro-ondes sur Guide culinaire, légumes fibreux et renseigner le poids	
<b>ETAPE 2</b>	Pendant ce temps, préparer l'appareil à flan Dans un saladier mélanger les œufs, la crème, la moutarde, le sel, le poivre, le curry et râper le comté dedans. Égoutter les légumes précuits, les remettre dans le plat. Couler l'appareil à flan sur les légumes, parsemer d'amandes et mettre au micro-ondes 5 min à 1000W Décorer de fleurs comestibles et herbes fraîches.	
<b>ETAPE 3</b>		
<b>ETAPE 4</b>		
<b>ETAPE 5</b>		
<b>DRESSAGE</b>		
<b>ASTUCES</b>	on peut varier les légumes à volonté en fonction de la saison	

