

# MICRO GATEAU DE LA BONNE HUMEUR

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes Cuisson : 15 minutes

- de 10€



## Ustensiles :

- 1 four micro-ondes
- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 fourchette
- 1 moule à gâteau

## Ingrédients :

- 250g de pâtes
- 1 sachet de carottes en rondelles surgelées
- 1 litre de lait
- 2 œufs
- 1/2 mug de jambon (50g)
- 1/2 mug de gruyère râpé (50g)
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

Vous vivez une période assez difficile ? Ce moment pénible qui revient chaque mois et qui perturbe quelques peu la gente féminine ? Voici un subterfuge pour remédier à cette déconvenue : le Micro gâteau de la bonne humeur

1. Faites bouillir le lait salé et poivré dans une casserole pour cuire vos pâtes dans les meilleures conditions.

2. Votre indisposition vous irrite et vous vous défoulez en battant les œufs. Ajoutez-y le jambon et le gruyère râpé.

3. Pour obtenir des carottes un maximum de bonne humeur, cuisez-les dans une poêle avec un peu d'huile. Ajoutez pourquoi pas un peu de sucre pour les caraméliser. Elles vous en seront reconnaissantes !

4. Vous pouvez maintenant mélanger le tout avec le jus de citron. Ce geste vous redonne le moral !

5. Avec un essuie tout, huilez légèrement le fond du moule à gâteau et versez cette délicieuse mixture chargée en bonne humeur !

6. Faites cuire 10 à 15 min au four à micro-ondes et savourez une part de ce gâteau. Vous sentez la bonne humeur vous envahir ? Adieu les mésaventures qui vous indisposent chaque mois, bonjour la joie !