

Les mugs cakes

Le « mug cake » est un petit gâteau individuel facile et rapide à réaliser grâce à sa cuisson au micro-ondes. Déclinable en version sucrée ou salée pour le petit-déjeuner ou pour un repas express, vous allez adorer tester ces recettes pour la rentrée ! Et en plus, pas de vaisselle à faire, à part le mug !

Nos idées de recettes

🍷 Mug cake du petit-déjeuner

Ingrédients pour 1 tasse:

1 œuf – 50 ml de lait – 1 banane bien mûre – 3 c. à soupe de flocons d'avoine – 1 pincée de cannelle en poudre – 5g de levure chimique – 1 c. à soupe de compote de pommes

Préparation:

Ecraser la banane dans une tasse, rajouter l'œuf, la cannelle, les flocons d'avoine, la levure, le lait et mélanger le tout à l'aide d'une fourchette ou d'un mini-fouet. Cuire au micro-ondes 2mn30 à 800W. Déguster avec la compote de pommes.



🍷 Mug cake salé gruyère jambon



Ingrédients pour 1 tasse:

1 c. à soupe d'huile d'olive – 1 œuf – 1 tranche de jambon (40g) – 2 c. à soupe de lait – 20g de gruyère – 3 c. à soupe de farine – 1 c. à café de levure chimique – 5 olives vertes dénoyautées et coupées en 2 – sel et poivre

Préparation:

Dans un mug, battre l'œuf. Ajouter ensuite l'huile, le lait, le sel, le poivre et mélanger. Ajouter la farine, la levure, le jambon préalablement coupé en morceaux, le gruyère, les olives et mélanger le tout. Cuire 1m40 au micro-ondes à 900W (la pâte doit être liquide).

🍷 Mug cake framboise coco

Ingrédients pour 1 tasse:

10g de beurre – 1 c. à soupe de sucre – 1 c. à café d'extrait de vanille – 1 œuf – 30g de farine – 1 c. à café de levure chimique – 20g de framboises – 1 c. à soupe de noix de coco râpé

Préparation:

Faire fondre le beurre dans un mug 10 secondes au micro-ondes. Ajouter le sucre, l'extrait de vanille, l'œuf et mélanger à l'aide d'une fourchette ou d'un mini-fouet. Ajouter la farine, la levure et mélanger. Incorporer les framboises, la noix de coco et remuer l'ensemble délicatement. Cuire 1m30 au micro-ondes à 900W.



L'astuce du mois

Pour vous aider à gagner du temps en organisant vos repas à l'avance : un semainier vierge à imprimer.

Les Menus de la Semaine



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
PETIT DEJ							
DEJEUNER							
GOÛTER							
DINER							

**COURSES
À FAIRE**

