

Fiche Pratique : Le Mug Cake au Chocolat Express

Ingrédients nécessaires

- 4 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de cacao amer en poudre
- 1 œuf frais
- 3 cuillères à soupe de lait
- 3 cuillères à soupe d'huile neutre (ou beurre fondu)
- 1 pincée de levure chimique
- Optionnel : 1 carré de chocolat ou quelques pépites pour le cœur fondant

Matériel requis

- 1 grand mug allant au micro-ondes (contenance 300ml minimum)
- 1 fourchette ou petit fouet
- 1 micro-ondes

Étapes de préparation

- Mélangez les ingrédients secs (farine, sucre, cacao, levure) directement dans le mug.
- Ajoutez l'œuf et mélangez bien à l'aide de la fourchette jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez le lait et l'huile, puis mélangez à nouveau.
- Si vous utilisez un carré de chocolat, enfoncez-le au centre de la préparation.
- Faites cuire au micro-ondes à puissance maximale (800W) pendant 1 minute 30 secondes.
- Laissez reposer 1 minute avant de déguster pour éviter de vous brûler.

Astuces de chef

- Ne remplissez pas le mug à plus des 2/3 pour éviter les débordements.
- Ajoutez une pincée de fleur de sel pour rehausser le goût du chocolat.
- Servez avec une touche de chantilly ou une boule de glace vanille pour un dessert gourmand.