

Tendance
recettes

Mug cakes

Salés & sucrés



Mug cakes

- ✳ Ils font depuis longtemps fureur aux États-Unis et ont débarqué en Europe où tout le monde se les arrache sans oublier son plaisir. « Mug cakes », avez-vous dit ? Des « gâteaux dans une tasse » répliquent les puristes de la langue française.
- ✳ Quelques ingrédients soigneusement choisis en fonction de l'envie du moment, un mug, un four à micro-ondes, et le tour est joué ! Offrez-vous un véritable plaisir gourmand à déguster à toute heure : au petit déjeuner, en collation de milieu de matinée, en dessert, pour le goûter...
- ✳ Vous trouverez au fil des pages qui suivent trente recettes de mug cakes salés et sucrés qui répondent à toutes les occasions et qui correspondent à toutes les attentes gourmandes. Il ne vous reste plus qu'à confectionner un mug cake, ouvrir votre four à micro-ondes et vous faire plaisir !

Sommaire

mug cake
à l'omelette



4

mug cake
au fromage
*basque, au piment
d'Espelette et aux
fines herbes.*



12

mug cake
au thon et au
Saint-Michel,
parfum de ciboulette



20

mug cake
au chèvre,
aux tomates séchées
et aux petits lardons



6

mug cake
au poulet
aux saucisses
indiennes



14

mug cake
au thon
à la tomate



22

mug cake
au chorizo



8

mug cake
au poulet
et à la feta



16

mug cake
aux champignons
et au bacon



24

Mug cake
au comté et à
la carotte, parfum
de coriandre



10

mug cake
au saumon
fumé



18

mug cake
aux sardines
et à la ricotta,
parfum de curry



26

mug cake
aux tomates cerises,
au thym
et au thym

28



mug cake
aux tomates
séchées et au
fromage frais

30



mug cake
comme une
tartiflette

32



mug cake
à la banane
et au parfum de
cannelle

34



mug cake
à la pâte à tartiner
au chocolat

36



mug cake
à la poire
et au carambar

38



mug cake
à la sauge de
vanille

40



mug cake
au beurre de
cacaohytes et au
marshmallows

42



mug cake
à la ricotta
et aux framboises

44



mug cake au
chocolat blanc
et à la poudre
d'amandes

46



mug cake
au chocolat, cœur
de caramel
ou beurre salé

48



mug cake
au chocolat noir
et au beurre salé

50



mug cake
au sirop d'érable
et aux fraises

52



mug cake
au spéculoos

54



mug cake
aux cerises

56



mug cake
choco-coco

58



mug cake
façon cookie

60



mug cake
façon moelleux
au chocolat

62





- * 2 œufs
- * 1 c. à s. de gruyère râpé
- * Sel, poivre

mug cake à l'omelette

1. Cassez les œufs au-dessus d'un mug et battez-les énergiquement.
2. Ajoutez le fromage râpé, puis assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez le tout.
3. Faites cuire au four à micro-ondes pendant 1 à 2 min, selon la puissance du four (les œufs doivent être fermes). Servez aussitôt.

Pour 1 personne
Facile
Préparation : 5 min
Cuisson : 2 min







- * 1 œuf
- * 1 c. à s. d'huile d'olive
- * 1 c. à s. de lait
- * 4 c. à s. de farine
- * 1 pincée de levure chimique
- * 100 g de tomates séchées
- * 100 g de fromage de chèvre
- * 100 g de lardons non fumés
- * 2 c. à s. d'emmental râpé
- * Sel, poivre

mug cake au chèvre, aux tomates séchées et aux petits lardons

1. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug et battez-le énergiquement. Ajoutez-y l'huile d'olive et le lait. Assaisonnez de sel et de poivre, mélangez.
2. Ajoutez à la préparation la farine et la levure chimique, puis mélangez de manière à obtenir une pâte bien lisse.
3. Coupez les tomates séchées en petits morceaux. Faites de même avec le fromage de chèvre. Réservez quelques morceaux pour la décoration finale.
4. Versez les morceaux non réservés de tomates séchées et de fromage dans la préparation précédente, ajoutez les lardons et l'emmental. Mélangez le tout afin de bien incorporer tous les ingrédients.
5. Disposez les morceaux réservés de tomates séchées et de chèvre sur le dessus de la préparation et faites cuire pendant 3 min dans le four à micro-ondes (si vous n'obtenez pas la cuisson désirée, poursuivez la cuisson pendant 1 min). Servez aussitôt.

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 3 min





- * 1 œuf
- * 2 c. à s. d'huile d'olive
- * 2 c. à s. de bière
- * 1 c. à s. de crème fraîche
liquide
- * 5 c. à s. de farine
- * Deux tiers de c. à c. de levure
chimique
- * 4 épaisses tranches de chorizo
- * Sel, poivre

mug cake au chorizo

1. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug et battez-le énergiquement. Ajoutez l'huile d'olive, la bière et la crème fraîche. Assaisonnez de sel et de poivre avant de mélanger.

2. Incorporez ensuite, petit à petit, la farine et la levure. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène et incorporez-y le chorizo, coupé en dés. Mélangez une nouvelle fois.

3. Faites cuire pendant 1 min 20 dans le four à micro-ondes. Servez aussitôt.



Pour 1 personne

Facile

Préparation : 3 min

Cuisson : 1 min 20





- * 1 œuf
- * 20 g de farine de maïs
- * 1 pincée de levure
- * 1 c. à c. d'huile d'olive
- * 1 c. à s. de lait
- * 1 carotte râpée
- * 20 g de comté râpé
- * Un peu de coriandre fraîche hachée

mug cake au comté et à la carotte, parfum de coriandre

1. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug et battez-le énergiquement. Ajoutez-y la farine, la levure, l'huile d'olive et le lait, puis mélangez.
2. Ajoutez ensuite la carotte râpée, le fromage et la coriandre, puis mélangez à nouveau.
3. Faites cuire pendant 1 min 30 dans le four à micro-ondes. Laissez tiédir et dégustez.



Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 30





- * 1 œuf
- * 1/2 c. à s. d'huile d'olive
- * 1 c. à s. de crème fraîche liquide
- * 1 c. à s. de farine
- * 1 c. à c. de levure chimique
- * 1 pincée de piment d'Espelette
- * 2 c. à s. de fromage basque Ossau-Iraty
- * Quelques cerneaux de noix concassés
- * 1 bouquet de fines herbes fraîches ciselées

mug cake

au fromage basque, au piment d'Espelette et aux fines herbes

1. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug. Ajoutez-y l'huile d'olive, puis assaisonnez de sel et de poivre. Battez le tout.
2. Ajoutez ensuite la crème fraîche, la farine, la levure et le piment d'Espelette. Battez l'ensemble afin d'éliminer les grumeaux.
3. Ajoutez alors le fromage basque coupé en petits dés, les cerneaux de noix ainsi que les fines herbes ciselées.
4. Faites cuire pendant 1 min 20 au four à micro-ondes. Servez aussitôt.

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 20





- * 1 œuf
- * 20 g de farine
- * 20 g de sauce tomate
- * 2 c. à s. de lait de coco
- * 45 g de blanc de poulet, sans la peau et coupé en petits dés
- * 10 g de raisins secs
- * 1 pincée de curcuma moulu
- * 1 pincée de cumin en poudre
- * 1 c. à c. de ciboulette fraîche hachée
- * 1/2 c. à s. de noix de cajou concassées
- * Sel, poivre

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 30

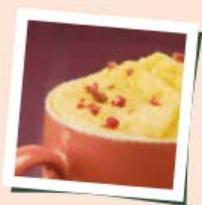
mug cake

au poulet aux saveurs indiennes

1. Mettez le blanc d'œuf dans un mug. Ajoutez la farine et fouettez le tout jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
2. Ajoutez ensuite la sauce tomate ainsi que le lait de coco, puis les dés de poulet et les raisins secs. Saupoudrez des épices (curcuma et cumin) et de ciboulette.
3. Faites cuire pendant 1 min 30 au four à micro-ondes. Parsemez enfin de noix de cajou et servez aussitôt.







- * 1 œuf
- * 4 c. à s. de lait
- * 1 c. à s. d'huile d'olive
- * 1/2 c. à c. de levure chimique
- * 2 c. à s. de farine
- * 25 g de blanc de poulet
en dés
- * 25 g de feta en dés
- * Poivre

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 30

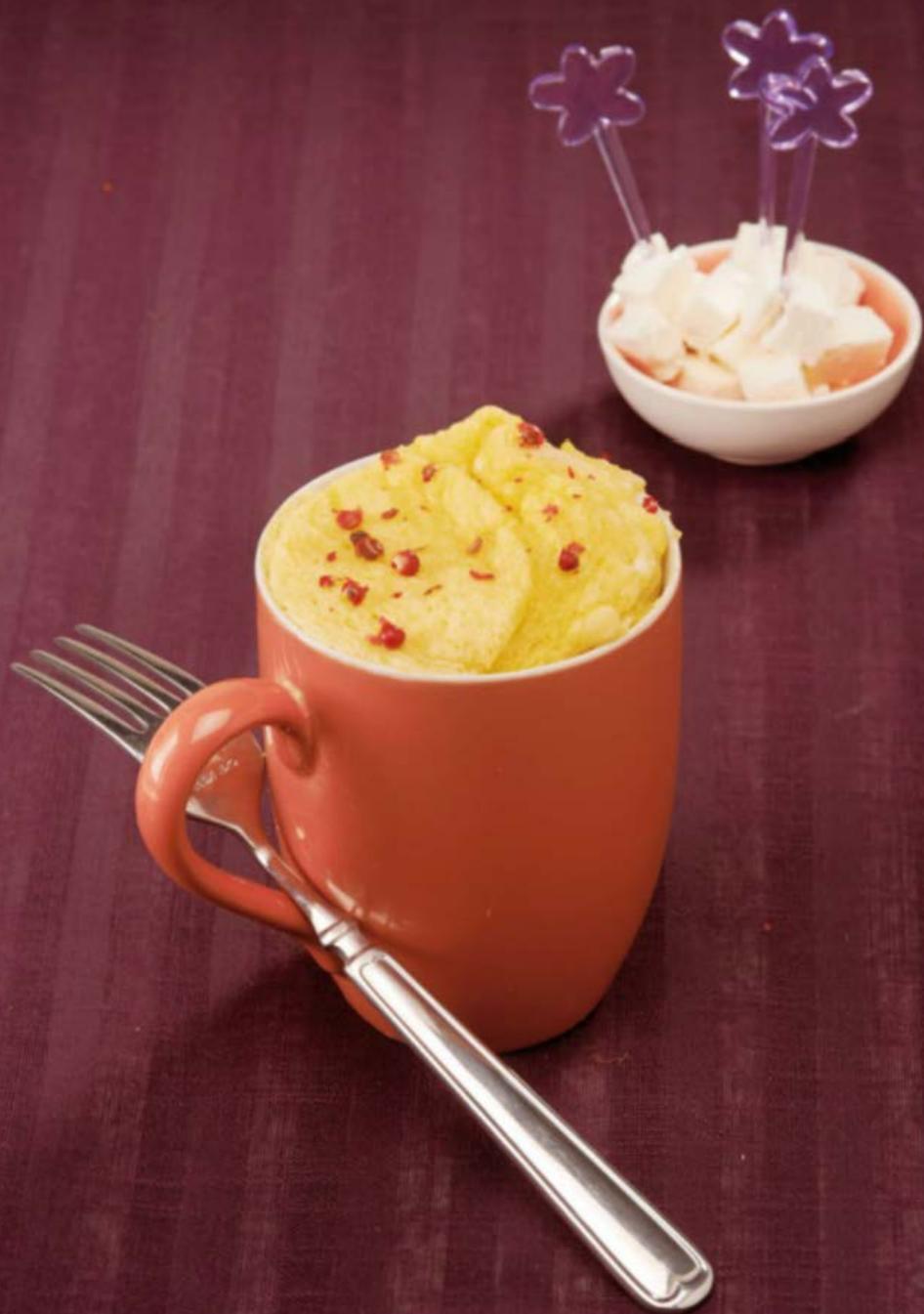
mug cake au poulet et à la feta

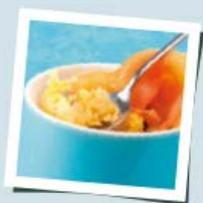
1. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug et battez-le énergiquement. Ajoutez le lait, l'huile d'olive, la levure et la farine. Mélangez le tout : la préparation peut présenter quelques grumeaux.

2. À ce moment, ajoutez les dés de poulet et de fromage. Poivrez (il est inutile de saler, car la feta l'est déjà suffisamment).

3. Faites cuire pendant 1 min 30 dans le four à micro-ondes, en prolongeant éventuellement la cuisson pendant 30 secondes si nécessaire (la préparation doit être ferme). Servez aussitôt.







- * 1 œuf
- * 4 c. à s. de lait
- * 1 c. à s. d'huile d'olive
- * 2 c. à s. de farine
- * 1/2 c. à c. de levure chimique
- * 2 tranches de saumon fumé
- * Poivre

mug cake au saumon fumé

1. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug et battez-le énergiquement. Ajoutez le lait, l'huile d'olive, la farine et la levure. Mélangez le tout : la préparation peut présenter quelques grumeaux.
2. Ajoutez ensuite les tranches de saumon préalablement coupées en lanières. Poivrez légèrement (il n'est pas nécessaire de saler, car le saumon fumé l'est déjà suffisamment).
3. Faites cuire pendant 1 min 30 dans le four à micro-ondes. Prolongez éventuellement la cuisson pendant 30 secondes, si nécessaire. Servez aussitôt.

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 3 min

Cuisson : 1 min 30







- * 1 œuf
- * 2 c. à s. d'huile d'olive
- * 50 g de Saint-Môret
- * 4 c. à s. de farine
- * 1/2 c. à c. de levure chimique
- * 2 c. à s. de thon au naturel
- * 2 c. à s. de jus de citron
- * 2 brins de ciboulette fraîche
ciselée
- * Sel, poivre

mug cake au thon et au Saint-Môret, parfum de ciboulette

1. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug et battez-le énergiquement. Ajoutez l'huile d'olive, 2 c. à s. de Saint-Môret, la farine, la levure, le thon soigneusement émietté et le jus de citron.
2. Assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez la ciboulette et mélangez.
3. Ajoutez par-dessus la préparation le reste de fromage découpé en petits morceaux.
4. Faites cuire pendant 1 min 30 au four à micro-ondes. Servez aussitôt.

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 30





- * 1 œuf
- * Une demi-boîte de thon à la tomate
- * 2 c. à s. de farine levante (farine contenant de la levure chimique)

mug cake au thon et à la tomate

1. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug et battez-le énergiquement. Ajoutez-y le thon à la tomate, puis la farine. Mélangez le tout de manière à obtenir une préparation parfaitement homogène et sans grumeaux.
2. Faites cuire pendant 1 min 30 au four à micro-ondes. Vérifiez la cuisson et, si nécessaire, poursuivez la cuisson pendant 30 secondes. Servez aussitôt.



Pour 1 personne

Facile

Préparation : 3 min

Cuisson : 1 min 30





- * 2 champignons de Paris
- * 1 c. à s. d'huile d'olive
- * 1/2 c. à c. d'ail haché en
petits morceaux
- * 1 œuf
- * 1 c. à s. de lait
- * 1 c. à s. de persil frais ciselé
- * 4 c. à s. de farine
- * 1 pincée de levure chimique
- * 2 tranches de bacon coupées
en lanières
- * 3 c. à s. d'emmental râpé
- * Sel, poivre

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 3 min

mug cake

aux champignons et au bacon

1. Nettoyez les champignons sans les faire tremper dans l'eau, séchez-les et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans un mug avec l'huile d'olive et l'ail. Faites cuire pendant 1 min dans le four à micro-ondes.
2. Ajoutez encore la farine et la levure, puis mélangez de manière à obtenir une préparation bien lisse.
3. À ce moment, incorporez le bacon et le fromage râpé dans la pâte, puis faites cuire pendant 2 min dans le four à micro-ondes.







- * 1 œuf
- * 3 c. à s. d'huile d'olive
- * 1 c. à s. de ricotta
- * 5 c. à s. de farine
- * 3/4 de c. à c. de levure chimique
- * 1 c. à c. de curry en poudre
- * 1/2 c. à c. de zeste de citron coupé en petits morceaux
- * 2 filets de sardine en conserve, égouttés et émiettés
- * Sel, poivre

mug cake

aux sardines et à la ricotta,
parfum de curry

1. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug et battez-le énergiquement. Ajoutez-y l'huile, la ricotta, la farine, la levure, le curry, le zeste de citron et les filets de sardine.
2. Assaisonnez de sel et de poivre, puis fouettez énergiquement le tout.
3. Faites cuire pendant 1 min 30 au four à micro-ondes. Servez aussitôt.

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 30





- * 1 œuf
- * 3 c. à s. d'huile d'olive
- * 1 c. à s. de crème fraîche liquide
- * 6 c. à s. de farine
- * 3/4 de c. à c. de levure chimique
- * 2 c. à s. de bâchette de chèvre coupée en petits dés
- * 3 tomates cerises coupées en quatre
- * 1 morceau de tomate séchée coupée en petits dés
- * 1/2 c. à c. de thym
- * Sel, poivre

mug cake

aux tomates cerises, au chèvre et au thym

1. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug et battez-le énergiquement.
2. Assaisonnez de sel et de poivre, puis ajoutez l'huile d'olive, la crème fraîche, la farine, la levure, le chèvre, les tomates cerises, la tomate séchée et le thym. Fouettez énergiquement le tout.
3. Faites cuire pendant 1 min 30 au four à micro-ondes. Servez aussitôt.

Pour 1 personne
Facile
Préparation : 5 min
Cuisson : 1 min 30







- * 2 tomates séchées
- * 1 petit bouquet de fines herbes fraîches ciselées
- * 1 œuf
- * 2 carrés de fromage frais
- * 1/2 c. à s. d'huile d'olive
- * 1 c. à s. de farine
- * 1 c. à c. de levure chimique
- * 1 c. à s. de crème fraîche liquide
- * Sel, poivre

mug cake

aux tomates séchées, aux fines herbes et au fromage frais

1. Mettez dans le mug les tomates séchées coupées en petits morceaux, ainsi que les fines herbes ciselées.

2. Cassez l'œuf par-dessus, puis ajoutez les autres ingrédients : le fromage frais, l'huile d'olive, la farine, la levure et la crème fraîche.

3. Assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez le tout de manière à obtenir une préparation homogène, sans grumeau.

4. Faites cuire pendant 1 min 20 au four à micro-ondes. Servez aussitôt.



Pour 1 personne

Facile

Préparation : 3 min

Cuisson : 1 min 20





- * Un quart d'oignon
- * 1 filet d'huile d'olive
- * 40 g de pomme de terre cuite et épéuchée
- * 15 g de jambon cru
- * 1 œuf
- * 2 c. à s. de lait
- * 3 c. à s. de purée de pommes de terre en flocons
- * 1 c. à s. de farine
- * 1 pincée de levure chimique
- * 1 c. à c. de vin blanc
- * 30 g de reblochon + 1 tranche pour la décoration
- * Sel, poivre

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 2 min

mug cake

comme une tartiflette

1. Épluchez et émincez l'oignon. Versez l'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer. Faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2. Débitez la pomme de terre et le jambon cru en petits dés.
3. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug et battez-le en omelette avec le lait, du sel et du poivre.
4. Ajoutez ensuite la purée de pommes de terre en flocons, la farine et la levure. Mélangez bien le tout. Ajoutez ensuite le vin blanc, les dés de pomme de terre, les dés de jambon, le reblochon et l'oignon émincé. Mélangez une nouvelle fois.
5. Faites cuire pendant 1 min 30 dans le four à micro-ondes.
6. Laissez le mug dans le four, déposez la tranche de fromage pour la garniture sur la préparation et poursuivez la cuisson pendant 30 secondes. Laissez reposer quelques minutes avant de servir.





- * Une demi-banane bien mûre
- * 1 c. à s. de beurre
- * 1 œuf
- * 2 c. à s. de farine
- * Un quart de sachet de levure chimique
- * 1 c. à c. de sucre roux
- * 1/4 de c. à c. de cannelle moulue

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 30

mug cake

à la banane et au parfum
de cannelle

1. Mettez la demi-banane dans un bol et écrasez-la à la fourchette. Ajoutez le beurre et faites fondre le tout pendant quelques secondes dans le four à micro-ondes. Mélangez bien.
2. Cassez l'œuf au-dessus d'un mug. Fouettez-le, puis incorporez-y le mélange précédent. Ajoutez ensuite la farine, la levure, le sucre et la cannelle, en mélangeant après chaque ajout.
3. Faites cuire pendant 1 min 30 dans le four à micro-ondes. Si la pâte vous semble trop liquide, poursuivez la cuisson pendant encore 15 secondes. Laissez tiédir avant de servir.







- * 10 g de beurre
- * 4 c. à s. de pâte à tartiner au chocolat
- * 1 œuf
- * 20 g de farine
- * 1 pincée de levure chimique

Pour 1 personne
Facile
Préparation : 3 min
Cuisson : 1 min 30

mug cake

à la pâte à tartiner au chocolat

1. Mettez le beurre et la pâte à tartiner au chocolat dans un mug et faites fondre quelques secondes dans le four à micro-ondes.
2. Ajoutez l'œuf dans le mug et mélangez, puis incorporez la farine et la levure. Mélangez une nouvelle fois.
3. Faites cuire pendant 1 min dans le four à micro-ondes. Laissez refroidir et dégustez.







- * 30 g de beurre
- * 3 c. à s. de sucre
- * 1 œuf
- * 2 c. à s. de lait
- * 4 c. à s. de farine
- * 1 pincée de levure chimique
- * 1 poire
- * 2 Carambars

mug cake à la poire et au Carambar

1. Mettez le beurre dans un mug. Faites fondre pendant 1 min au four à micro-ondes.
2. Ajoutez le sucre et mélangez. Cassez ensuite l'œuf au-dessus du mug, puis versez le lait. Mélangez le tout énergiquement.
3. Incorporez alors la farine et la levure. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.
4. Épluchez la poire et coupez-la en quartiers. Éliminez le cœur et les pépins, puis coupez chaque quartier en dés. Incorporez-les à la pâte.
5. Placez les Carambars au milieu des mugs en les enfonçant légèrement.
6. Faites cuire pendant 2 min dans le four à micro-ondes. Vérifiez la cuisson : la pâte doit être cuite. Si nécessaire, poursuivez la cuisson pendant 30 secondes encore. Laissez tiédir et dégustez.

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 2 min 30





- * 15 g de beurre
- * 25 g de sucre
- * 1 œuf
- * 30 g de farine
- * 1 c. à c. de levure chimique
- * 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 20

mug cake

à la saveur de vanille

1. Mettez le beurre dans un mug et faites-le fondre pendant 30 secondes dans le four à micro-ondes.
2. Ajoutez-y ensuite le sucre et l'œuf, puis mélangez. Incorporez alors la farine et la levure, mélangez de manière à éliminer tous les grumeaux.
3. En fin de préparation, ajoutez la vanille et mélangez une nouvelle fois.
4. Faites cuire pendant environ 50 secondes dans le four à micro-ondes. Laissez tiédir et dégustez.







- * 15 g de beurre
- * 1 œuf
- * 1,5 c. à s. de sucre
- * 1 c. à s. de crème fraîche
liquide
- * 3 c. à s. de beurre de
cacaahuètes
- * 5 c. à s. de farine
- * 1/2 c. à c. de levure chimique
- * 1 marshmallow
- * Sucre glace

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 30

mug cake

au beurre de cacaahuètes et
au marshmallow

1. Mettez le beurre dans un mug et faites-le fondre pendant quelques secondes dans le four à micro-ondes.
2. Ajoutez ensuite, en battant entre chaque ajout, l'œuf, le sucre, la crème fraîche, le beurre de cacaahuètes, la farine et la levure. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
3. Coupez le marshmallow en quatre morceaux et déposez-les sur la pâte.
4. Faites cuire pendant 1 min 20 dans le four à micro-ondes. À la fin de la cuisson, saupoudrez de sucre glace et servez aussitôt.







- * 30 g de beurre
- * 1 œuf
- * 2 c. à s. de sucre
- * 1 c. à c. de sucre vanillé
- * 1,5 c. à s. de ricotta
- * 3 pincées de zeste de citron râpé
- * 5 c. à s. de farine
- * 1/2 c. à c. de levure chimique
- * 2 c. à s. de framboises

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 2 min

mug cake

à la ricotta et aux framboises

1. Mettez le beurre dans un mug et faites-le fondre pendant 20 secondes dans le four à micro-ondes.
2. En fouettant entre chaque ajout, ajoutez successivement l'œuf, le sucre, le sucre vanillé, la ricotta, le zeste de citron, la farine et la levure. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène exempte de grumeaux.
3. Terminez la préparation en incorporant les framboises et mélangez une nouvelle fois.
4. Faites cuire pendant 1 min 40 dans le four à micro-ondes. Servez aussitôt.







- * 1 c. à s. de beurre
- * 4 carrés de chocolat blanc
- * 1 c. à s. de sucre roux
- * 1 jaune d'œuf
- * 3 c. à s. de poudre d'amandes
- * 3 c. à s. de farine
- * 1/4 de c. à c. de levure chimique

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min

mug cake

au chocolat blanc et à la poudre d'amandes

1. Mettez le beurre et les carrés de chocolat blanc dans un mug et faites fondre dans le four à micro-ondes.

2. Ajoutez ensuite, dans ce même mug et en fouettant entre chaque ajout, le sucre, puis le jaune d'œuf, la poudre d'amandes, la farine et la levure. Mélangez bien le tout jusqu'à obtention d'une pâte homogène exempte de grumeaux.

3. Faites cuire pendant environ 30 secondes dans le four à micro-ondes. Poursuivez la cuisson pendant quelques secondes si nécessaire. Laissez tiédir et dégustez.





- * 5 c. à s. de farine
- * 1/2 c. à c. de levure chimique
- * 2 c. à c. de sucre vanillé
- * 3 c. à s. de sucre
- * 3 c. à s. de chocolat en poudre
- * 20 g de beurre
- * 1 c. à s. de crème fraîche liquide
- * 1 œuf
- * 1 c. à s. de caramel au beurre salé
- * Sucre glace

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 30

mug cake

au chocolat, cœur de caramel
au beurre salé

1. Versez la farine dans un mug haut. Ajoutez-y la levure, les sucres et le chocolat en poudre.
2. Faites fondre le beurre pendant quelques secondes dans le four à micro-ondes, puis ajoutez-le à la préparation, ainsi que la crème. Ajoutez enfin l'œuf, puis mélangez bien le tout.
3. Déposez alors dans le mug le caramel au beurre salé qui doit être le plus dur possible afin qu'il ne se mélange pas au reste de la préparation et reste coulant. Recouvrez-le avec un peu de préparation.
4. Faites cuire pendant 1 min 20 dans le four à micro-ondes. Quand le cake est cuit, saupoudrez de sucre glace selon le goût. Servez aussitôt.







- * 45 g de chocolat noir en morceaux
- * 30 g de beurre salé
- * 20 g de sucre
- * 2 cl de lait
- * 1 œuf
- * 20 g de farine

mug cake

au chocolat noir et au beurre salé

1. Mettez le chocolat noir et le beurre salé dans un mug. Faites fondre pendant 15 secondes dans le four à micro-ondes.
2. Mélangez à la fourchette, puis incorporez le sucre, le lait et l'œuf. Mélangez le tout.
3. Ajoutez alors la farine et mélangez une nouvelle fois. La préparation doit être exempte de grumeaux.
4. Faites cuire pendant 45 secondes à 1 min dans le four à micro-ondes. Servez aussitôt.

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 3 min

Cuisson : 1 min 15







- * 30 g de beurre
- * 1 œuf
- * 15 g de sirop d'érable
- * 2 c. à s. de farine
- * 1 sachet de sucre vanillé
- * 2 c. à c. de lait concentré
- * 2 fraises

mug cake

au sirop d'érable et aux fraises

1. Mettez le beurre à fondre pendant quelques secondes dans le four à micro-ondes. Ajoutez ensuite l'œuf et le sirop d'érable. Fouettez énergiquement.
2. Incorporez la farine, le sucre vanillé et le lait concentré, en mélangeant entre chaque ajout pour obtenir une pâte sans grumeaux.
3. Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en morceaux. Ajoutez 1 fraise à la pâte.
4. Versez la préparation dans un mug et faites cuire pendant 1 min dans le four à micro-ondes. Laissez complètement refroidir avant d'ajouter la seconde fraise. Servez bien froid.

Pour 1 personne
Facile
Préparation : 5 min
Cuisson : 1 min 15







- * 2 c. à s. d'huile
- * 3 c. à s. de sucre
- * 1 œuf
- * 2 c. à s. de lait
- * 4 c. à s. de farine
- * 1 pincée de levure chimique
- * 1 c. à s. de pâte de spéculoos

mug cake au spéculoos

1. Versez l'huile dans un mug et ajoutez-y le sucre. Mélangez, puis incorporez l'œuf et le lait. Mélangez une nouvelle fois.
2. À ce moment, incorporez la farine et la levure, puis mélangez le tout jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.
3. Déposez la pâte de spéculoos au centre du mug.
4. Faites cuire pendant 1 min 30 dans le four à micro-ondes. Si nécessaire, poursuivez la cuisson pendant encore 30 secondes : il faut que la pâte soit ferme. Laissez tiédir et dégustez.

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 30





- * 40 g de chocolat noir en morceaux
- * 20 g de beurre
- * 20 g de sucre de canne
- * 1 œuf
- * 2 cl de lait de riz
- * 20 g de fécule de maïs
- * 11 cerises dénoyautées

mug cake aux cerises

1. Mettez les morceaux de chocolat dans un mug et ajoutez-y le beurre. Faites fondre pendant 30 secondes dans le four à micro-ondes, puis mélangez la préparation au fouet.
2. Ajoutez alors le sucre de canne et l'œuf. Mélangez à nouveau, puis ajoutez le lait de riz et la fécule de maïs. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une pâte parfaitement homogène.
3. À ce moment, incorporez 8 cerises. Faites cuire pendant 1 min 30 dans le four à micro-ondes.
4. À la fin de la cuisson, décorez le dessus de la préparation avec les cerises restantes. Servez aussitôt.

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 2 min







- * 30 g de beurre
- * 3 c. à s. de noix de coco râpée
- * 2 c à s. de farine
- * 1 pincée de levure chimique
- * 3 c. à s. de sucre
- * 1 sachet de sucre vanillé
- * 1 blanc d'œuf
- * 20 g de chocolat noir
- * 1 c. à s. de crème fraîche liquide

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 2 min 30

mug cake

choco-coco

1. Mettez le beurre dans un mug et faites-le fondre pendant 1 min dans le four à micro-ondes.

2. Ajoutez la noix de coco (réservez-en une pincée pour la décoration finale), la farine, la levure et les deux sucres. Mélangez à la fourchette, puis ajoutez le blanc d'œuf et mélangez une nouvelle fois.

3. Faites cuire pendant 1 min dans le four à micro-ondes. Si nécessaire (la pâte doit être ferme), poursuivez la cuisson pendant 20 secondes supplémentaires.

4. Mettez le chocolat coupé en petits morceaux dans un autre mug et ajoutez-y la crème fraîche liquide. Faites fondre pendant 30 secondes dans le four à micro-ondes. Mélangez ensuite à la fourchette de manière à éliminer les derniers petits morceaux de chocolat.

5. Versez la sauce au chocolat sur le mug cake et parsemez de la noix de coco réservée. Servez chaud ou tiède, selon le goût.

COCO





- * 15 g de beurre
- * 12 g de sucre
- * 12 g de sucre roux
- * 1 petite dose d'extrait de vanille
- * 1 jaune d'œuf
- * 30 g de farine
- * 15 g de chocolat au lait pâtissier

mug cake

façon cookie

1. Mettez le beurre dans un mug et faites fondre pendant quelques secondes dans le four à micro-ondes.
2. Ajoutez les deux sucres et l'extrait de vanille. Mélangez le tout à la fourchette. Mettez le jaune d'œuf dans le mug et fouettez à nouveau.
3. Ajoutez la farine, mélangez à nouveau, puis incorporez le chocolat coupé en morceaux. Mélangez bien tous les ingrédients.
4. Faites cuire pendant 1 min dans le four à micro-ondes et servez aussitôt.

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 1 min 15





THÉ



- * 20 g de chocolat noir pâtissier
- * 20 g de beurre
- * 3 c. à s. de sucre
- * 1 œuf
- * 3 c. à s. de farine

Pour 1 personne

Facile

Préparation : 5 min

Cuisson : 2 min

mug cake

façon moelleux au chocolat

1. Mettez le chocolat et le beurre dans un mug. Faites chauffer pendant 1 min dans le four à micro-ondes. Mélangez à la fourchette de manière à obtenir une préparation bien homogène.
2. Ajoutez ensuite le sucre et l'œuf en mélangeant soigneusement entre chaque ajout. Ajoutez enfin la farine peu à peu en mélangeant le tout très énergiquement pour faire disparaître les grumeaux.
3. Faites cuire pendant 1 min dans le four à micro-ondes. Laissez tiédir et dégustez.





ORIGINAL PERSPECTIVE

FACTORY

LOUNGE

ART INTIMPOREL

CONCEPT



Ouvrage collectif créé par Losange

Avec la collaboration de : Patrick André, Philippe Chavanne, Séverine Gaonac'h, Hervé Chaumeton

Toutes les photos sont de P. André/Nature, excepté les suivantes : Shutterstock.com : Nattika (p. 4, 10, 14, 46, 56) – Hera (p. 8, 40) – Gresei (p. 16) – Kosmayer (p. 18) – N. Green (p. 22) – Imageman (p. 24) – Siro46 (p. 28) – NinaM (p. 30) – Nata-Lia (p. 34) – Thodonai88 (p. 36) – aa3 (p. 42) – MaraZe (p. 48) – Ozmen (p. 50, 62) – Razumova (p. 52) – Sai0112 (p. 60).

Coordination éditoriale : Sophie Jutier

PAO : Francis Rossignol, Isabelle Véret

Photogravure : Stéphanie Tridoux

© Losange, 2014

© Éditions Artémis pour la présente édition

ISBN : 978-2-8160-0652-0

N° d'éditeur : 8160

Dépôt légal : septembre 2014



Achevé d'imprimer : août 2014

Imprimé par Book Partners China Ltd

Mug cakes

Solés & sucrés

* mug cake

à la poire et au Carambar

1. Mettez le beurre dans un mug. Faites fondre pendant 1 min au four à micro-ondes.
2. Ajoutez le sucre et mélangez. Cassez ensuite l'œuf au-dessus du mug, puis versez le lait. Mélangez le tout énergiquement.
3. Incorporez alors la farine et la levure. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.
4. Épluchez la poire et coupez-la en quartiers. Éliminez le cœur et les pépins, puis coupez chaque quartier en dés. Incorporez-les à la pâte.
5. Placez les Carambars au milieu des mugs en les enfonçant légèrement.
6. Faites cuire pendant 2 min dans le four à micro-ondes. Vérifiez la cuisson : la pâte doit être cuite. Si nécessaire, poursuivez la cuisson pendant 30 secondes encore. Laissez tiédir et dégustez.



Crédits photos : annavivita.fr/etolia.com ; Patrick André Nature.

790 € Prix France TTC
C02815
978-2-8160-0652-0



9 782816 006520

ARTÉMIS
NATURE

*Tendance recettes