



Mug cake



Principe

Le mug cake, un gâteau dans une tasse, combine une base de gâteau salé (farine et œuf) contenant de la purée de fruits à coque (amandes, cacahuètes, noix de cajou...) pour un compléter l'apport en protéines, et une petite quantité de légumes cuits pour la variété. Son intérêt réside dans sa rapidité de préparation et sa facilité de transport, pour un déjeuner à l'extérieur.

Restes ?

Il permet d'utiliser un reste de légumes.

Nombre de convives ?

Il est plus pratique pour une personne seule ou un couple que pour une famille, du fait de la cuisson dans des tasses. Néanmoins, ces gâteaux, par leur forme et leur texture, plaisent souvent aux jeunes enfants.

Équipement

Les quantités des ingrédients de la pâte doivent être dosées, par exemple avec un verre doseur ou un pèse-denrées.

Le choix de la casserole est essentiel car la pâte du gâteau va cuire dans des tasses posées dans l'eau dans une casserole couverte. Pour que la cuisson réussisse, il faut respecter deux conditions :

- La casserole doit être suffisamment haute pour qu'il reste au moins 5 cm entre le bord supérieur de la tasse et le couvercle, de façon à ce que le gâteau puisse gonfler.
- Le couvercle doit ne doit pas être plat, mais nettement bombé, de façon à ce que les gouttes formées par la vapeur au contact du couvercle s'évacuent sur les côtés et ne retombent pas sur les gâteaux (qui ne cuisent pas et gardent la consistance d'une pâte humide).

Équilibre

Ce gâteau est assez équilibré, avec un bon apport en protéines par la combinaison de la farine, de purée de fruits à coque et d'un œuf. Mais il ne contient pas tout à fait assez de légumes pour un repas. Il peut par exemple être complété par une salade de crudités, ou tout simplement par un fruit frais.

Sources

Chioca, Marie, et Brigitte Mercier-Fichaux. 2015. *La cuisine de la minceur durable: avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé*. Mens: Terre vivante.

Segnit, Niki. 2010. *The flavour thesaurus: pairings, recipes and ideas for the creative cook*. London ; New York: Bloomsbury.

Automne - mug cake au brocoli et aux noix

Préparation

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 25 minutes selon la taille des tasses.

Compter une tasse de type mug par personne, et une cuisson de 25 minutes pour cette taille de tasse.

Ingrédients

Ingrédient	Nombre de portions			
	1	2	3	4
Farine (blé T80, épeautre)	70g	140g	210g	280g
Bicarbonate alimentaire ou levure sèche de boulanger*	1 càc	2 càc	3 càc	4 càc
Sel, pincée	1	1	1	1
Œuf	1	2	3	4
Huile d'olive	1 càs	2 càs	3 càs	4 càs
Brocolis (purée ou petits morceaux)	30g	60g	90g	120g
Purée de noix de cajou	2 lames de couteau (1 côté)	4 lames de couteau (1 côté)	6 lames de couteau (1 côté)	8 lames de couteau (1 côté)
Cerneaux de noix	4-5	8-10	12-15	16-20

* Le bicarbonate apporte un goût un peu amer mais fait bien lever la pâte, la levure de boulanger apporte un goût plus fin mais fait moins lever la pâte.

La levure de boulanger n'est utilisée qu'en petite quantité : le reste du sachet se conservera plusieurs semaines au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.

Préparation

- Cuire les brocolis à l'étuvée et bien les écraser à la fourchette ou les mixer.
- Concasser les cerneaux de noix pour qu'ils ne créent pas de discontinuités dans la pâte des gâteaux (elles les rendraient friables). Préparer la pâte : dans un bol ou une jatte, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate.
- Former un puits et y mettre l'œuf, l'huile, la purée de noix de cajou, mélanger.
- Incorporer ensuite le brocoli écrasé.
- Préparer la cuisson : poser une tasse dans la casserole et verser de l'eau jusqu'à un tiers de sa hauteur. Sortir la tasse et mettre l'eau à chauffer (jusqu'à ébullition).
- Huiler l'intérieur des tasses (avec de l'huile sur un morceau de pain), et répartir la pâte dans les tasses.
- Poser les tasses dans l'eau bouillante, et couvrir. N'ôter le couvercle pour vérifier la cuisson qu'au bout de 20 minutes pour une tasse de type mug, 10 minutes pour une tasse plus petite. Le gâteau est cuit quand la pointe d'un couteau ressort sèche.
- Le gâteau peut se manger chaud ou froid, comme un œuf à la coque ou démoulé.

Astuce : si les gâteaux ont tendance à être un peu trop humides, l'ajout de flocons de céréales décoratifs une fois que la pâte a été versée dans les mugs peut absorber le surplus d'humidité.

Hiver - mug cake au poireau et graines de pavot

Préparation

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 25 minutes selon la taille des tasses.

Compter une tasse de type mug par personne, et une cuisson de 25 minutes pour cette taille de tasse.

Ingrédients

Ingrédient	Nombre de portions			
	1	2	3	4
Farine (blé T80, épeautre)	70g	140g	210g	280g
Bicarbonate alimentaire ou levure sèche de boulanger*	1 càc	2 càc	3 càc	4 càc
Sel, pincée	1	1	1	1
Œuf	1	2	3	4
Huile d'olive	1 càs	2 càs	3 càs	4 càs
Poireau (haché)	30g	60g	90g	120g
Purée de noix de cajou	2 lames de couteau (1 côté)	4 lames de couteau (1 côté)	6 lames de couteau (1 côté)	8 lames de couteau (1 côté)
Graines de pavot	1 càs	2 càs	3 càs	4 càs

* Le bicarbonate apporte un goût un peu amer mais fait bien lever la pâte, la levure de boulanger apporte un goût plus fin mais fait moins lever la pâte.

La levure de boulanger n'est utilisée qu'en petite quantité : le reste du sachet se conservera plusieurs semaines au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.

Préparation

- Cuire le poireau à l'étuvée et le hacher finement au couteau.
- Préparer la pâte : dans un bol ou une jatte, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate.
- Former un puits et y mettre l'œuf, l'huile, la purée de noix de cajou, mélanger.
- Incorporer ensuite le poireau haché et les graines de pavot.
- Préparer la cuisson : poser une tasse dans la casserole et verser de l'eau jusqu'à un tiers de sa hauteur. Sortir la tasse et mettre l'eau à chauffer (jusqu'à ébullition).
- Huiler l'intérieur des tasses (avec de l'huile sur un morceau de pain), et répartir la pâte dans les tasses.
- Poser les tasses dans l'eau bouillante, et couvrir. N'ôter le couvercle pour vérifier la cuisson qu'au bout de 20 minutes pour une tasse de type mug, 10 minutes pour une tasse plus petite. Le gâteau est cuit quand la pointe d'un couteau ressort sèche.
- Le gâteau peut se manger chaud ou froid, comme un œuf à la coque ou démoulé.

Astuce : si les gâteaux ont tendance à être un peu trop humides, l'ajout de flocons de céréales décoratifs une fois que la pâte a été versée dans les mugs peut absorber le surplus d'humidité.

Printemps - mug cake aux carottes et cacahuètes

Préparation

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 25 minutes selon la taille des tasses.

Compter une tasse de type mug par personne, et une cuisson de 25 minutes pour cette taille de tasse.

Ingrédients

Ingrédient	Nombre de portions			
	70g	140g	210g	280g
Farine (blé T80, épeautre)	70	140	210	280
Bicarbonate alimentaire ou levure sèche de boulanger*	1 càc	2 càc	3 càc	4 càc
Sel, pincée	1	1	1	1
Œuf	1	2	3	4
Huile d'olive	1 càs	2 càs	3 càs	4 càs
Carottes (purée)	30g	60g	90g	120g
Purée de cacahuète	2 lames de couteau (1 côté)	4 lames de couteau (1 côté)	6 lames de couteau (1 côté)	8 lames de couteau (1 côté)
Facultatif : quelques cacahuètes pour décorer	1 càc	2 càc	3 càc	4 càc

* Le bicarbonate apporte un goût un peu amer mais fait bien lever la pâte, la levure de boulanger apporte un goût plus fin mais fait moins lever la pâte.

La levure de boulanger n'est utilisée qu'en petite quantité : le reste du sachet se conservera plusieurs semaines au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.

Préparation

- Cuire les carottes à l'étuvée et les réduire en purée.
- Préparer la pâte : dans un bol ou une jatte, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate.
- Former un puits et y mettre l'œuf, l'huile, la purée de cacahuètes, mélanger.
- Incorporer ensuite la purée de carottes.
- Préparer la cuisson : poser une tasse dans la casserole et verser de l'eau jusqu'à un tiers de sa hauteur. Sortir la tasse et mettre l'eau à chauffer (jusqu'à ébullition).
- Huiler l'intérieur des tasses (avec de l'huile sur un morceau de pain), et répartir la pâte dans les tasses. Facultatif : saupoudrer avec les cacahuètes.
- Poser les tasses dans l'eau bouillante, et couvrir. N'ôter le couvercle pour vérifier la cuisson qu'au bout de 20 minutes pour une tasse de type mug, 10 minutes pour une tasse plus petite. Le gâteau est cuit quand la pointe d'un couteau ressort sèche.
- Le gâteau peut se manger chaud ou froid, comme un œuf à la coque ou démoulé.

Astuce : si les gâteaux ont tendance à être un peu trop humides, l'ajout de flocons de céréales décoratifs une fois que la pâte a été versée dans les mugs peut absorber le surplus d'humidité.

Été - *mug cake* à la courgette et aux amandes

Préparation

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 25 minutes selon la taille des tasses.

Compter une tasse de type mug par personne, et une cuisson de 25 minutes pour cette taille de tasse.

Ingrédients

Ingrédient	Nombre de portions			
	1	2	3	4
Farine (blé T80, épeautre)	70g	140g	210g	280g
Bicarbonate alimentaire ou levure sèche de boulanger*	1 càc	2 càc	3 càc	4 càc
Sel, pincée	1	1	1	1
Œuf	1	2	3	4
Huile d'olive	1 càs	2 càs	3 càs	4 càs
Courgettes (purée)	30g	60g	90g	120g
Purée d'amandes	2 lames de couteau (1 côté)	4 lames de couteau (1 côté)	6 lames de couteau (1 côté)	8 lames de couteau (1 côté)

* Le bicarbonate apporte un goût un peu amer mais fait bien lever la pâte, la levure de boulanger apporte un goût plus fin mais fait moins lever la pâte.

La levure de boulanger n'est utilisée qu'en petite quantité : le reste du sachet se conservera plusieurs semaines au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.

Préparation

- Cuire les courgettes à l'étuvée et les écraser en purée, à la fourchette ou au robot.
- Préparer la pâte : dans un bol ou une jatte, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate.
- Former un puits et y mettre l'œuf, l'huile, la purée d'amandes, mélanger.
- Incorporer ensuite la purée de courgettes.
- Préparer la cuisson : poser une tasse dans la casserole et verser de l'eau jusqu'à un tiers de sa hauteur. Sortir la tasse et mettre l'eau à chauffer (jusqu'à ébullition).
- Huiler l'intérieur des tasses (avec de l'huile sur un morceau de pain), et répartir la pâte dans les tasses.
- Poser les tasses dans l'eau bouillante, et couvrir. N'ôter le couvercle pour vérifier la cuisson qu'au bout de 20 minutes pour une tasse de type mug, 10 minutes pour une tasse plus petite. Le gâteau est cuit quand la pointe d'un couteau ressort sèche.
- Le gâteau peut se manger chaud ou froid, comme un œuf à la coque ou démoulé.

Astuce : si les gâteaux ont tendance à être un peu trop humides, l'ajout de flocons de céréales décoratifs une fois que la pâte a été versée dans les mugs peut absorber le surplus d'humidité.

Mug cake – fiche pratique

Préparation

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 25 minutes selon la taille des tasses.

Compter une tasse de type mug par personne, et une cuisson de 25 minutes pour cette taille de tasse.

Ingrédients

Ingrédient	Nombre de portions			
	1	2	3	4
Farine (blé T80)	70	140	210	280
Bicarbonate alimentaire ou levure sèche de boulanger*	1 càc	2 càc	3 càc	4 càc
Sel, pincée	1	1	1	1
Œuf	1	2	3	4
Huile d'olive	1 càs	2 càs	3 càs	4 càs
Légumes (purée ou petits morceaux)	30g	60g	90g	120g
Purée de fruits à coque (noix de cajou..) ou graines (pavot)	2 lames de couteau (1 côté) soit 30g	4 lames de couteau (1 côté) soit 60g	6 lames de couteau (1 côté) soit 90g	8 lames de couteau (1 côté) soit 120g
Fac. :Graines pour décorer (courge, sésame..)	1 càc	2 càc	3 càc	4 càc

* Le bicarbonate apporte un goût un peu amer mais fait bien lever la pâte, la levure de boulanger apporte un goût plus fin mais fait moins lever la pâte. La levure de boulanger n'est utilisée qu'en petite quantité : le reste se conservera 3 mois au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.

Préparation

- Préparer la pâte : dans un bol ou une jatte, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate.
- Former un puits et y mettre l'œuf, l'huile, la purée d'oléagineux, mélanger.
- Incorporer ensuite les légumes en morceaux ou en purée.
- Préparer la cuisson : poser une tasse dans la casserole et verser de l'eau jusqu'à un tiers de sa hauteur. Sortir la tasse et mettre l'eau à chauffer (jusqu'à ébullition).
- Huiler l'intérieur des tasses (avec de l'huile sur un morceau de pain), et répartir la pâte dans les tasses. Facultatif : Saupoudrer des graines.
- Poser les tasses dans l'eau bouillante, et couvrir. N'ôter le couvercle pour vérifier la cuisson qu'au bout de 20 minutes pour une tasse de type mug, 10 minutes pour une tasse plus petite. Le gâteau est cuit quand la pointe d'un couteau ressort sèche.
- Le gâteau peut se manger chaud ou froid, comme un œuf à la coque ou démoulé.

Astuce : si les gâteaux ont tendance à être un peu trop humides, l'ajout de flocons de céréales décoratifs une fois que la pâte a été versée dans les mugs peut absorber le surplus d'humidité.