

## *Mug cake salé*

recette express du quotidien

### Ingrédients pour 1 mug

- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe huile
- 2 cuillères à soupe de farine de seigle ( ou une autre de votre choix
- 3 cuillères à soupe de lait de votre choix
- Garnir et assaisonner avec les ingrédients qui vous tente par exemple une tranche de jambon, une cuillère à soupe de gruyère, 3 amandes, des épices...

### Préparation 10 minutes / Cuisson 3 – 5 minutes

- Dans une grande tasse casser l'œuf et mélanger le rapidement à la fourchette
- Ajouter l'huile et la farine, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte assez compacte
- Ajouter le lait et fouetter avec une fourchette, jusqu'à obtention d'une pâte homogène et liquide (il peut rester quelques grumeaux)
- Assaisonner et ajouter la garniture, ne pas remplir la tasse jusqu'en haut car le cake va gonfler
- Mélanger
- Faire cuire au micro-ondes 3-5 min puissance normale
- Le cake est cuit lorsqu'il est gonfler et se détache facilement de la tasse

### Accompagnement

- Le midi vous pouvez accompagner votre mug avec des crudités
- Le soir vous pouvez l'accompagner d'une salade verte

Diétôdélices