



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Gâteaux chocolat-noisettes dans une tasse

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 3 cuillères à table de sucre
- 3 cuillères à table de lait
- 3 cuillères à table d'huile végétale
- 3 cuillères à table de tartinaide au chocolat et aux noisettes (de type Nutella)
- 1/4 tasse de farine
- 1/8 cuillère à thé de poudre à pâte
- 3 cuillères à table de poudre de cacao non sucrée

Préparation	5 minutes
Cuisson	2 minutes
Portion(s)	2 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	5 g
Sodium	80 mg
Protéines	9 g
Calories	525
Total gras	32 g
Cholestérol	95 mg
Gras saturés	12 g
Total glucides	53 g

PRÉPARATION

1. Dans une grande tasse à mesurer, bien mélanger l'oeuf, le sucre, le lait, l'huile et la tartinaide au chocolat. Incorporer la farine, la poudre à pâte et le cacao. Verser la pâte dans deux tasses à café (les remplir à moitié).

2. Cuire au micro-ondes à intensité élevée, une tasse à la fois, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le gâteau soit bien gonflé.

Le bon truc

Le temps de cuisson des desserts dépend de la puissance de notre micro-ondes et de la grosseur des tasses, pots ou ramequins utilisés. L'important, c'est de cuire une portion à la fois et de vérifier la cuisson avant d'avoir atteint le temps suggéré. On poursuit ensuite la cuisson, 10 à 15 secondes à la fois.

Autres douceurs express à découvrir:

[Biscuit minute aux brisures de chocolat dans une tasse](#)

[Brownies intenses dans une tasse](#)

[Croustade aux poires dans une tasse](#)

[Gâteaux aux pommes streusel dans une tasse](#)

[Gâteaux aux carottes dans une tasse](#)

[Pouding au pain épicé dans une tasse](#)