



TUTORIEL EXPRESS IMPRIMABLE

Le mug cake protéiné sans œuf, réussi du premier coup

Une fiche pratique pour préparer un mug cake à la whey sans œuf, moelleux et individuel, en environ 5 minutes. Suivez les repères de texture plutôt qu'un temps de cuisson unique.

Au sommaire

- 1 Avant de commencer
- 2 Les ingrédients — 1 portion
- 3 Préparation au micro-ondes
- 4 Choisir le substitut de l'œuf
- 5 Variantes rapides

Avant de commencer

▮ Prévoyez un mug résistant à la chaleur d'au moins 300 ml et une fourchette.

▮ La pâte doit être épaisse mais souple, comme une pâte à gâteau classique.

▮ Une cuisson trop longue peut rendre la whey élastique ou caoutchouteuse.

▮ Utilisez 30 g de farine et 25 g de whey pour une portion.

▮ Remplissez le mug à moitié pour limiter le risque de débordement.

Les ingrédients — 1 portion

- ▮ **30 g de farine**
Avoine, blé, riz ou sarrasin.
- ▮ **25 g de whey**
Vanille ou neutre.
- ▮ **1/2 cuillère à café de levure chimique**
À mélanger avec les ingrédients secs.
- ▮ **60 g de compote sans sucres ajoutés**
Elle remplace l'œuf et apporte du moelleux.
- ▮ **40 à 60 ml de lait**
À ajuster selon l'absorption de la farine et de la whey.
- ▮ **Cannelle ou extrait de vanille**
Facultatif, selon le goût.
- ▮ **Pépites de chocolat ou fruits rouges**
Facultatif, 5 à 10 g de pépites ou quelques fruits.

Préparation au micro-ondes



1 1. Mélanger les ingrédients secs

Versez la farine, la whey et la levure dans le mug. Ajoutez éventuellement la cannelle ou le cacao pour une version chocolatée.

2 2. Hydrater progressivement

Ajoutez la compote puis 40 ml de lait. Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le reste du lait petit à petit si la pâte est trop compacte.

3 3. Ajouter la garniture

Incorporez les pépites de chocolat ou les fruits. Gardez quelques morceaux pour décorer la surface si vous le souhaitez.

4 4. Cuire brièvement

Placez le mug au centre du plateau et lancez une première cuisson de 50 secondes à puissance élevée.

5 5. Contrôler le centre

Si la pâte est encore très liquide, poursuivez par tranches de 10 secondes. Arrêtez lorsque le centre est pris mais encore légèrement humide.

6 6. Laisser reposer

Attendez environ une minute avant de déguster afin de laisser la chaleur se répartir dans la mie.

MUG CAKE PROTÉINÉ AU MICRO-ONDES

• À LA WHEY – SANS ŒUF •

Rapide, gourmand et riche en protéines !

1

MÉLANGER FARINE, WHEY ET LEVURE

Mélangez bien les ingrédients secs jusqu'à obtenir une poudre homogène.

2

AJOUTER COMPOTE ET 40 À 60 ML DE LAIT

Ajoutez la compote puis le lait petit à petit. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3

CUIRE 50 SECONDES PUIS VÉRIFIER

Placez le mug au centre du micro-ondes et faites cuire 50 secondes à puissance maximale.

4

AJOUTER DES INTERVALLES DE 10 SECONDES SI NÉCESSAIRE

+10s Si le centre est encore trop humide, poursuivez la cuisson par intervalles de 10 secondes.

5

LAISSER REPOSER ENVIRON 1 MINUTE

Laissez reposer le mug cake environ 1 minute avant de déguster.

REPÈRES IMPORTANTS

MUG D'AU MOINS 300 ML
Utilisez un mug d'au moins 300 ml pour éviter que la pâte ne déborde pendant la cuisson.

CENTRE JUSTE PRIS ET ENCORE LÉGÈREMENT HUMIDE
Le centre doit être juste pris et encore légèrement humide : il finira de cuire pendant le repos.

CONSEILS & VARIANTES

- ✓ **Compote** : pomme, poire, ou autre parfum selon vos goûts.
- ✓ **Lait** : ajustez la quantité (40 à 60 ml) pour une texture plus ou moins moelleuse.
- ✓ **Whey** : saveur vanille, chocolat, ou neutre.
- ✓ **Ajouts gourmands** : pépites de chocolat, fruits rouges, noix, cannelle...
- ✓ **Dégustation** : nature ou avec un filet de miel, du yaourt ou de la pâte à tartiner.

BON À SAVOIR

Chaque micro-ondes est différent : adaptez les temps de cuisson selon la puissance de votre appareil et la texture souhaitée.

SCHEMA Les étapes clés : mélanger, hydrater, cuire par intervalles courts et laisser reposer.

Choisir le substitut de l'œuf

Substitut	Quantité pour 1 portion	Résultat
Compote	60 g	Moelleux neutre et mie souple
Banane écrasée	1/2 banane mûre	Texture plus dense et goût fruité
Yaourt nature	60 g	Mie humide et légèrement crémeuse
Graines de chia moulues	1 cuillère à café + 3 cuillères à soupe d'eau	Texture plus compacte ; laisser reposer quelques minutes
Tofu soyeux	50 à 60 g	Mie dense et goût discret

✓ Le bon réflexe texture

Si la pâte est trop épaisse avant cuisson, ajoutez une petite quantité de lait et mélangez. Si vous utilisez une banane très mûre ou une compote liquide, réduisez légèrement le lait. Le temps de cuisson dépend de la puissance du micro-ondes, du mug et de la quantité de liquide.

Variantes rapides

Chocolat : ajoutez 5 g de cacao non sucré et commencez avec 50 ml de lait, car le cacao absorbe une partie du liquide.

Banane-cannelle : remplacez les 60 g de compote par une demi-banane bien mûre écrasée.

Version végétale : utilisez une protéine végétale et, si la pâte devient trop épaisse, ajustez progressivement le lait.

Sans lactose : choisissez un lait et une protéine adaptés à vos habitudes alimentaires.

Le temps exact varie selon le micro-ondes, le mug et la whey utilisée. Surveillez la cuisson et privilégiez des intervalles courts pour préserver le moelleux.