

# RECETTES SUCRÉES RAPIDES AU MICRO-ONDE !



## MUG CAKE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

- POUR 1 PERSONNE -

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de farine
- 1/2 cuillère à café de levure
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 4 cuillères à soupe de lait
- 2 cuillères à soupe de poudre de lait
- 20g de pépites de chocolat

### PRÉPARATION

Mélangez directement dans votre tasse tous les ingrédients.

Ajoutez ensuite l'huile et le lait.

Mettez les pépites de chocolat pour plus de gourmandise.

Mélangez bien pour que la pâte soit homogène.

Mettez au micro-onde 1 minute et 30 secondes à pleine puissance.

Si ce n'est pas assez cuit, faites chauffer de nouveau 15 ou 30 secondes de plus.

# COMPOTE DE POMMES

## INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- Cannelle
- Sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de poudre de lait

## PRÉPARATION

Épluchez la pomme, retirez le cœur et les pépins, puis coupez-la en dés.

Déposez les dés dans un bol qui passe au micro-onde, saupoudrez de sucre vanillé et de cannelle, puis mélangez.

Ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau.

Couvrez le bol d'un film alimentaire ou d'un couvercle adapté et lancez 10 minutes de cuisson puissance max.

Laissez reposer 5 minutes, mélangez et relancez 5 minutes.

En fin de cuisson, attention de ne pas vous brûler. Écrasez à la fourchette les morceaux de pomme puis ajoutez la poudre de lait et mélangez.



# RECETTES SALÉES RAPIDES AU MICRO-ONDE !



## MACARONIS AU FROMAGE

~ POUR 1 PERSONNE ~

### INGRÉDIENTS

- 100g de macaronis cuites
- 50g de cheddar râpé ou autre fromage
- 20cl de lait
- 1 cuillère à soupe de poudre de lait

### PRÉPARATION

Versez 15cl de lait dans un mug. Ajoutez les pâtes. Dans le micro-onde, placez le mug sur une assiette. Ajoutez le lait restant.

Faites chauffer les pâtes à la puissance maximale durant 1 minute.

Remuez la préparation. Faites chauffer à nouveau durant 1 minute à la puissance maximale. Mélangez vivement le tout.

Ajoutez le cheddar râpé. Remuez le tout. Faites chauffer au micro-onde durant 20 secondes à pleine puissance.

Dégustez chaud.

# TERRINE DE THON

~ POUR 6 PERSONNES ~

## INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 280g de thon
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de poudre de lait
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 3 œufs
- Jus de citron
- Ciboulette, aneth, sel, poivre, ail, échalote...

## PRÉPARATION

Versez tous les ingrédients dans un saladier puis battez-les jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide.

Beurrez un moule allant au micro-onde et versez le mélange.

Enfournez 12 minutes au micro-onde à puissance maximale.

# OEUF COCOTTE PARMESAN

~ POUR 2 PERSONNES ~

## INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- Parmesan
- Poivre et/ou sel
- Basilic et/ou origan
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche

## PRÉPARATION

Mettez la crème fraîche au fond du ramequin.

Cassez l'œuf sur la crème.

Mettez 15 à 20 secondes au micro-onde en surveillant (5 secondes de plus si nécessaire).

Poivrez et saupoudrez d'aromates.

Parsemez de copeaux de parmesan.