



MUG CAKE AU JAMBON, OLIVES ET COMTÉ

 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'œuf, cru [58 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 20 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 grammes de herbes de Provence, séchées
- 2 cuillères à café bombées de farine de blé tendre ou froment T65 [21 g]
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 cuillère à café de moutarde [6 g]
- 1 tranche moyenne de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche [40 g]
- 5 unités d'olive verte, en saumure, égouttée [15 g]
- 1 petit morceau de comté [20 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Dans un grand mug ou dans un bol, battez l'œuf en omelette à l'aide d'une fourchette. Ajoutez l'huile d'olive, le lait, les herbes de Provence et mélangez. Salez et poivrez. 2. Ajoutez la farine et la levure. Mélangez vigoureusement jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez la moutarde, les dés de jambon et les olives vertes coupées en rondelles. Mélangez pour incorporer tous les ingrédients. Ajoutez le comté râpé et mélangez de nouveau. 3. Faites cuire 2 min au micro-ondes [750 W]. Vérifiez la cuisson en glissant un couteau le long de la paroi du mug. Remettez à cuire 30 s si la pâte est encore liquide dans le fond. 4. Laissez reposer 3 min avant de déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [181 g]	% AR
ÉNERGIE	194 kcal	353 kcal	18 %
PROTÉINES	14 g	25 g	49 %
GLUCIDES	10 g	18 g	7 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	11 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	645 mg	1171 mg	49 %