Justine
Diététicien · 629505150

MUG CAKE AU POIVRON, PIGNONS DE PIN ET FETA

5 minutes
10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/2 unité moyenne de poivron rouge, cru (93 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 15 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 4 cuillères à café bombées de farine de blé tendre ou froment T65 (42 g) ou 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 30 grammes de feta AOP
- 10 grammes de pignon de pin
- 1 petit morceau d'emmental ou emmenthal (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez en petits dés le poivron épépiné. Mettez-les dans un grand mug ou un bol avec 1 cuil. à soupe d'eau. Salez, poivrez et couvrez de film alimentaire. Faites cuire 2 min 30 au micro-ondes (750 W). Égouttez et réservez.
2° Dans le même mug, battez l'œuf en omelette avec une fourchette. Ajoutez l'huile d'olive, le lait et mélangez. Salez, poivrez.
3° Ajoutez la farine et la levure. Mélangez vigoureusement jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
4° Coupez la feta en petits morceaux. Ajoutez le poivron cuit, les morceaux de feta et les pignons de pin dans le mug. Mélangez bien pour incorporer tous les ingrédients. Ajoutez l'emmental et mélangez de nouveau.
5° 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 secondes si la pâte est encore liquide dans le fond.
6° Laissez reposer 3 minutes avant de déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (236 g)	% AR
ÉNERGIE	158 kcal	374 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	23 g	45 %
GLUCIDES	10 g	24 g	9 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	12 g	29 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	12 g	58 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	874 mg	2065 mg	86 %