



Gâteau au chocolat dans une tasse

<https://www.soscuisine.com/recette/gateau-chocolat-dans-une-tasse>

Quantité : 1 portion

Préparation : 5 min | Cuisson : 2 min

Une recette parfaite lorsqu'on désire un petit gâteau au chocolat en moins que 10 minutes.

🍴 510 calories/portion



Ingrédients

1/4 tasse	farine blanche (tout usage)	30 g
2 c.à soupe	sucres, ou plus	24 g
1/2 c.à thé	poudre à pâte (levure chimique)	1 g
2 c.à soupe	cacao en poudre	10 g
1 pincée	sel	0.1 g
1/4 tasse	lait partiellement écrémé, 2 %	65 mL
2 c.à soupe	huile de canola	30 mL
1 c.à soupe	pépites de chocolat mi-sucré [facultatif]	10 g

Avant de commencer

Il est très important de bien mélanger les ingrédients et de ne pas trop cuire le gâteau.

Méthode

1. Bien mélanger les ingrédients secs dans une grande tasse allant au micro-ondes.
2. Mélanger l'huile et le lait dans une autre tasse, et ensuite les incorporer à la première. Bien mélanger, à l'aide d'un fouet, pour ne pas avoir de grumeaux. Ajouter les pépites de chocolat, si désiré.
3. Cuire au four micro-ondes, à puissance maximale, pendant environ 90 secondes. Le temps de cuisson exact dépendant de la puissance de votre four, il vaut mieux vérifier après 60 seconds si le gâteau est bien levé et ne semble pas brûlé. Poursuivre la cuisson par tranches de 10 secondes. Savourer immédiatement.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (160g)

- **Calories** : 510
- **Lipides** : 31 g (**Saturés** : 3.6 g ; **Trans** 0.7 g ; **Cholestérol** 10 mg)
- **Glucides** : 57 g (**Fibres** 4 g ; **Sucres** 28 g ; **Glucides nets** 53 g)
- **Sodium** : 160 mg
- **Protéines** : 7 g
- **Vitamine A** : 4 % ; **Vitamine C** : 0 % ; **Calcium** : 17 % ; **Fer** : 22 %

Allégations

Cette recette est :

- **Excellente source de** : Folacine, Magnésium, Manganèse, Phosphore, Sélénium, Vitamine E, Vitamine K
- **Bonne source de** : Calcium, Cuivre, Fer, Fibres, Niacine, Vitamine B1, Vitamine B12, Vitamine B2
- **Source de** : Acide pantothénique, Oméga-3, Oméga-6, Potassium, Vitamine D, Zinc

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : 1 ½ Échanges
- **Lait et substituts** : ½ Échanges
- **Matières grasses** : 5 ½ Échanges
- **Autres aliments** : 1 ½ Échanges

