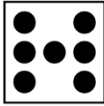


Gâteau chocolat Micro-Onde

[Cuisine futée Parents pressés](#)

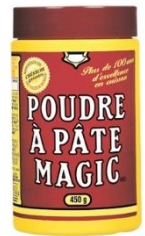
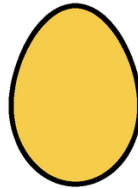
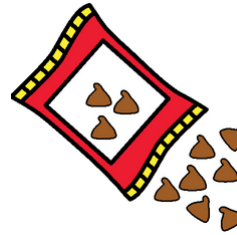


7

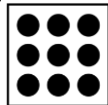


ingrédients

beurre
farine
yogourt grec
chocolat noir
sucre
oeuf
poudre à pâte

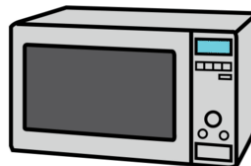
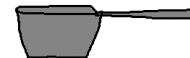
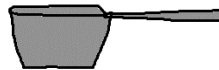


9



matériel

Essuie-tout
Tasse à mesurer 1/4
Tasse à mesurer 1/2
Une grosse cuillère
Une fourchette
Une petite cuillère
Un plat allant au micro-onde (Pyrex)
Micro-onde
Mitaines de four



Gâteau chocolat Micro-Onde
Cuisine futée Parents pressés pour 4 à 6 portions

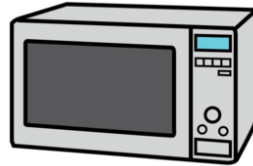


1



30 ml (2 c. à soupe) de beurre dans le plat

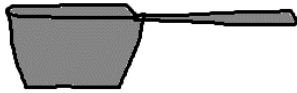
2



20 secondes

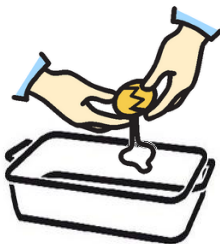
Faire fondre 20 secondes au micro-onde

3



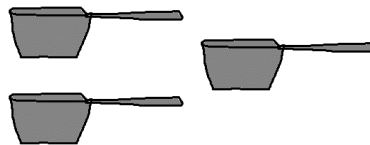
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de sucre. Incorporer le sucre à la fourchette. Mélanger.

4



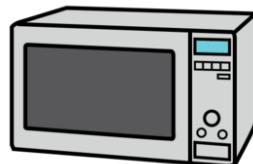
Ajouter l'oeuf et mélanger de nouveau.

5



Ajouter 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de chocolat noir concassé ou en pastilles, mélanger.

6



30 secondes

Faire fondre 30 secondes au micro-onde.





7



Mélanger à nouveau pour faire fondre le chocolat.

8



Saupoudrer 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte. Mélanger

9



Ajouter 125 ml (½ tasse) de farine de blé entier Mélanger

10



Ajouter 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature à 0% m. g. Mélanger

11



Nettoyer le rebord du bol à l'aide d'un papier essuie-tout humide.

12



2:00
minutes



Cuire 2 minutes au four à micro-ondes ou jusqu'à ce que le pourtour du gâteau soit cuit et le centre fondant. Laisser refroidir! Garnir de crème glacée et de petits fruits, si désiré.

fin

