

PESER SANS BALANCE ?

Pour estimer le poids des ingrédients, voici des équivalences utiles :

- 1 càc = 0,5 cl = 5g
- 1 càs = 1,5 cl = 15g
- 1 tasse de café = 10 cl = 100g
- 1 tasse à thé = 12 à 15 cl = 125 à 150g
- 1 bol = 35 cl = 350g
- 1 petit verre d'eau = 150 ml
- 1 grand verre d'eau ou 1 tasse = 24 cl = 250g

- 1 oeuf pèse 60g
- 1 morceau de sucre pèse 5g
- 1 gousse d'ail pèse 5g
- 1 noisette de beurre pèse 4g
- 1 noix de beurre pèse 15g soit 1 càs
- 1 pincée vaut 3 à 5g

- **1 grand verre d'eau ou 1 mg de 250 ml**
- = 80g de gruyère râpé
- = 100g de noix de coco râpé
- = 115g de flocon d'avoine, poudre d'amande
- = 150g de farine
- = 165g de maizena ou farine
- = 200g de riz, quinoa, polenta, semoule
- = 220g de sucre en poudre
- = 250g de beurre, d'huile, de liquide
- = 280g de compote, de fromage blanc
- = 330g de confiture, de sirop d'agave ou d'érable
- = 350g de miel

- **1 cuillère à café (càc) bombée**
- = 2g de gruyère rapé, noix de coco râpé, poudre d'amande, flocons d'avoine, chapelure
- = 3g de fécule ou de farine
- = 5g de sel, de sucre, cacao ou de tapioca, semoule, riz, quinoa, polenta
- = 5g de liquide (eau, vinaigre, alcool, lait, jus)
- = 5g de beurre, d'huile, crème liquide, lait de coco
- = 5,5g de fromage blanc, compote
- = 7g de miel, de confiture, sirop d'érable ou agave

- **1 cuillère à soupe (càs)**
- = 5g gruyère râpé, noix de coco râpé, chapelure
- = 8g de café, de chapelure, poudre d'amande, flocon d'avoine
- = 10g de farine, maizena
- = 12g de farine de riz, de semoule, de crème fraîche, d'huile, riz, quinoa, polenta
- = 15g de sucre en poudre, de sel fin, de beurre, eau, vinaigre, alcool, lait, cacao, huile, crème, jus
- = 17g de fromage blanc, compote
- = 20g miel, confiture, sirop d'agave, d'érable

- **1 bol = 350 ml**
- = 225g de farine
- = 300g de riz
- = 320g de sucre en poudre