Doser vos aliments sans les peser : un jeu d’enfant



Vous aimez cuisinez et vous recherchez souvent des recettes sur internet ou dans des livres de cuisine . Mais parfois vous avez du mal à doser les aliments. Alors vous trouverez ici des équivalences pour différents aliments sans avoir besoin de peser . Un tableau d’équivalence devrait pouvoir vous aider à concocter vos recettes sans peser certains aliments . Vous pourrez également chiffrer la valeur calorique des aliments en fonction du poids .

Aliments	Liquide (ml)	Farine (g)	Sucre (g)	Maizena (g)	Riz (g)
 Verre ordinaire	150	120	150	100	150(= 430 g cuit)

 cuillère café rase	5	4	5	3	
 cuillère café bombée		12	15	8	8 (=à 25 g cuit)
 cuillère soupe rase	10	8	10	10	10
 cuillère soupe bombée		25	30	20	25 (= 75 g cuit)

Aliments	Semoule (g)	Pâtes (g)	Lentilles (g)	Purée (g)

 Verre ordinaire	140 (= à 430 g cuit)	120 (= 360 g cuit)	150 (= 420 g cuit)	
 cuillère café rase	4			
 cuillère café bombée	14			15
 cuillère soupe rase	8.5			10
 cuillère soupe bombée	25	15 (= 60 g cuit)		40

Aliments	Gruyère (g)	Beurre (g)	Huile (g)	Miel (g)

 Verre ordinaire			150	
 cuillère café rase		5	5	15
 cuillère café bombée	10			25
 cuillère soupe rase		10	10	25
 cuillère soupe bombée	15			50

Alors pensez- vous que ce tableau pour peser les aliments vous aidera.

Si vous avez des suggestions ou des questions contactez nous .