

COMMENT DOSER SANS BALANCE ?

La cuillère, instrument de mesure



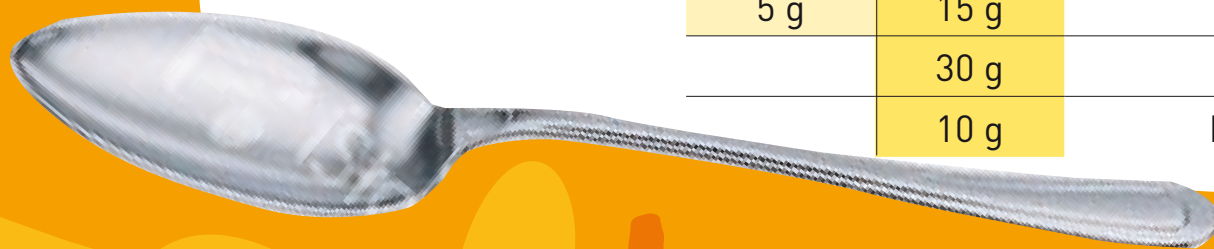
CUILLÈRE RASE



CUILLÈRE BOMBÉE



3/4 cl	2 cl	Eau		
1/2 cl	2 cl	Sirop		
5 g	15 g	Sucre en poudre	10 g	30 g
4 g	12 g	Farine	8 g	25 g
	20 g	Riz cru		
4 g	14 g	Semoule	10 g	25 g
	16 g	Tapioca		
	10 g	Gruyère râpé		
5 g	15 g	Café moulu		
5 g	15 g	Sel	10 g	30 g
	30 g	Miel		50 g
	10 g	Beurre		



COMMENT DOSER SANS BALANCE ?

Le verre à moutarde, instrument de mesure



1 VERRE À MOUTARDE CONTIENT	→	APRÈS CUISSON VOUS OBTENEZ
120 g de farine		
100 g de fécule		
150 g de sucre		
120 g de coquillettes	→	environ 360 g
150 g de lentilles	→	environ 420 g
150 g de riz cru	→	environ 430 g
140 g de semoule	→	environ 280 g
= 20 cl ou 200 g de liquide		= 1 assiette creuse

