

Tableau de correspondance – POIDS CRU / POIDS CUIT

Aliments	Poids cru	Poids cuit	Aliments	Poids cru	Poids cuit
Coquillettes	 50g cru	 X 3 = 150g poids cuit	Riz	 50g cru	 X 2.5 = 125g poids cuit
Nouilles	 50g cru	 X 2,7 = 135g poids cuit	Semoule	 50g cru	 X 2 = 100g poids cuit
Macaroni	 50g cru	 X 2,8 = 140g poids cuit	Lentilles	 50g cru	 X 2.7 = 135g poids cuit
Torsades	 50g cru	 X 2,5 = 125g poids cuit	Pois cassés	 50g cru	 X 2.2 = 110g poids cuit
Tagliatelles	 50g cru	 X 2,2 = 110g poids cuit			