

# Cuisiner sans balance, est-ce vraiment possible ?

écrit par Karim

Vous n'êtes pas chez vous ou votre balance vient de vous laisser tomber. Quelle galère !!!

Pas de panique, les équivalences ci-dessous :

**Une cuillère à café** rase contient généralement 5 ml (ou 0,5 cl) de liquides.

Cela correspond aussi à :

- > 3 g d'herbes aromatiques séchées
- > 3 g de café
- > 3 g de riz
- > 4 g de farine ou de semoule
- > 5 g de sucre en poudre
- > 5 g de beurre
- > 5 g de poivre

**Une cuillère à soupe** rase contient généralement 15 ml (ou 1,5 cl) de liquides.

Cela correspond aussi à :

- > 5 g de fromage râpé
- > 8 g de cacao en poudre
- > 10 g d'herbes aromatiques séchées
- > 12 g de farine ou de semoule
- > 15 g de beurre
- > 15 g de farine
- > 15 g de sucre en poudre
- > 15 g de sel
- > 18 g de riz
- > 20 g de miel

**Un verre à moutarde standard** a une capacité de 20 cl. Cela correspond également à :

- > 100 g de farine
- > 125 g de riz
- > 140 g de sucre en poudre

**Le pot de yaourt** peut aussi servir de verre doseur pour vos recettes :

-> 125g de liquide

-> 125g de sucre en poudre

-> 80g de farine

Et pour finir, vous trouverez souvent dans les recettes les expressions suivantes :

-> 1 noisette de beurre = 4 g

-> 1 noix de beurre = 15 g

-> 1 pincée de sel = entre 0.5 et 1gr de sel

-> 1 morceau de sucre = 5 g