

1 CUILLÈRE À SOUPE ÉQUIVAUT À :



Beurre	15 g	Huile	15 ml
Bicarbonate	20 g	Lait	15 ml
Cacao	10 g	Lentilles crues	10 g
Café en grains	8 g	Lentilles cuites	15 g
Café moulu	15 g	Levure	10 g
Confiture	40 g	Miel	20 g
Crème fraîche	15 g	Noix de coco râpé	5 g
Curcuma	5 g	Poivre	5 g
Curry	5 g	Quinoa	15 g
Farine	10 g	Riz cru	15 g
Fécule	10 g	Riz cuit	25 g
Feuilles de thé	5 g	Sauce tomate	10 g
Flocons d'avoine	5 g	Sel fin	10 g
Fromage blanc	15 g	Semoule	10 g
Fromage râpé	5 g	Sucre	15 g
Gros sel	15 g	Yaourt	15 g