

## Substituer les ingrédients classiques par ...

remplacer...	par...
conserves ou légumes prédécoupés	légumes frais, fraîchement taillés, à la rigueur des légumes prédécoupés (en sachets)
sel raffiné	sel marin ou sauce soja
bouillir, frire, auto-cuiseur ou micro-ondes	cuire à la vapeur, au wok, en cuissons douces
mayonnaise et sauces en pot	les mêmes réalisées à l'huile CRUE V.P.P.F.
huiles de cuisson raffinées, margarine	huile d'olive V.P.P.F. ou graisse de palme non hydrogénée
viande et poissons	fromages de lait cru légumineuses - oléagineuses céréales complètes
riz et pâtes blanches	riz complet ou quinoa
pain blanc	pain complet 75 % levain à une seule céréale
yaourt aux fruits, crèmes caramels	yaourt de qualité maison avec confiture peu sucrée ou fruits frais
fromages à tartiner, pâtes type choco	beurre de ferme, confiture qualité maison, fromage en tranches à la découpe
pétales de maïs soufflés	mueslis maison
boissons sucrées et gazeuses, nectars de fruits	eau, sirop concentré de qualité maison, jus de légumes ou de fruits frais
sucre blanc	sucre complet, sucanat, miel
bonbons, barres chocolatées	chocolat pur, fruits secs, miel, amandes etc
gâteaux, biscuits industriels	pâtisseries maison, fruits, biscuits maison

## Mesures et abréviations

### Abréviations

cuill. s ou cs =cuillère à soupe  
cuill. c ou cc =cuiller à café

### Mesures Canada-Europe

ml	fl. Oz
25	1
50	2
75	2,5
150	5
250	8
450	16

### Températures de four

Les températures des fours peuvent osciller en fonction des fabricants, de l'âge du matériel, etc..

thermost.	°C	° fahrenheit
1/4	110	225
1/2	130	250
1	140	275
2	150	300
3	170	325
4	180	350
5	190	375
6	200	400
7	220	425
8	230	450
9	240	475

## Équivalences approximatives des mesures

beurre : 1 cuill.s. rase = 15-20 g  
confiture : 1 cuill.s. rase = 25 g  
crème fraîche : 1 cuill.s. rase = 15 g  
eau : 1 cuill.s. rase = 6 ml  
farine : 1 cuill.s. rase = 8 g  
from. râpé : 1 cuill.s. = 10-15 g  
fromage frais : 1 cuill.s. rase = .. 25 g  
huile : 1 cuill.s. rase = 5 g  
lait : 1 cuill.s. rase = 10 ml  
miel : 1 cuill.s. rase = 14-25 g  
noix: 1 cuill.s. rase = ..... 15-20 g (y compris pignons, raisins secs)

céréales: 1 cuill.s. rase = 14-18 g (riz, quinoa etc. )  
sucre ou sel : 1 cuill.s. rase = 8-14 g (selon variété)  
tahin, purée d'amandes etc. : 1 cuill.s. rase = 25 g  
yaourt : 1 cuill.s. rase = 20 g  
1 morceau de sucre = 6g  
1 oignon moyen = 50g (très gros: 100 g)  
1 petit verre à moutarde d'eau = 125 ml (1/8 litre) d'eau ...  
1 verre à vin à ras = 200 ml d'eau  
1 noix (coque comprise) = 10 g de beurre