

Équivalences approximatives des mesures

(selon taille de la cuiller et selon type de produit, cela s'entend)

beurre : 1 cuill.s. rase = 15-20 g= (plus pratique: diviser le paquet)	miel : 1 cuill.s. rase = 15-20 g
confiture : 1 cuill.s. rase = 17-20 g	noix, raisins secs: 1 cuill.s. rase = 15-20 g
crème fraîche : 1 cuill.s. rase = 15 g	poudre d'amandes : 1 cuill.s. rase = 12 g; bombée = 22 g
eau : 1 cuill.s. rase = 6 ml	sucres complet bio ou sel marin : 1 cuill.s. rase = 10-12 g ; 1 cuill.s. bien bombée = 20-25 g; 1 cuill. c. = 8g; 1 morceau de sucre = 6g
farine : 1 cuill.s. rase = 8 g; bombée = 20 g	1 petit verre à moutarde d'eau = 125 ml (1/8 ^e litre) d'eau
fromage frais : 1 cuill.s. rase = 14 g; bombée = 25 g	1 verre à vin à ras = 250 ml d'eau
huile : 1 cuill.s. rase = 8 ml	1 noix (coque comprise) = 10 g de beurre
lait : 1 cuill.s. rase = 10 ml = 1 cl	

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

Comment adapter les recettes classiques de desserts en version ressourçante

Vous avez retrouvé le carnet de recettes de Mamie.

Vous voudriez retrouver le goût des galettes de votre enfance.

Comment adapter les recettes de votre mère grand

pour qu'elles aient un effet ressourçant ?

- ① Dans les gâteaux et biscuits, utilisez comme **matière grasse** du beurre fermier de toute première qualité; en cas d'intolérance : de la graisse de palme non hydrogénée (en bio) ou de l'huile de coco bio (voir p. 118).
- ② Remplacez le sucre blanc par du **sucanat/demerara*** ou par du **sucres cristallisé complet bio**. Excluez les leures de réussite comme le sirop de glucose si vanté dans les recettes pâtisseries de pro. Fructose et autres «-oses» vendus cher et bonbon ne vous aideront pas dans la voie de la santé, au même titre que le sirop d'agave qui n'a aucune place dans un garde-manger « santé » (voir p. 36.)
- ③ Choisissez des farines **blutées** à maximum 70-80% (équivalence en France: T55). Les farines plus complètes ne donnent pas des résultats fameux en pâtisserie.
- ④ **Alternez** les sources de farineux pour alléger la charge excessive de notre quotidien en blé. Remplacez l'ubiquiste farine de froment par des flocons d'avoine ou de quinoa; de la farine d'épeautre (petit ou grand); de la farine de châtaigne, de riz, de maïs, etc.; de la poudre d'amande; de la fécule de pommes de terre; de l'arrow-root... (voir p. 123).

** Pour tous les mots marqués d'un astérisque : rendez-vous dans l'index page 176, vous retrouverez la page où ce terme est défini.*