

Doser sans balance, avec une cuillère.

	Cuillère rase		Cuillère bombée	
	à café	à soupe	à café	à soupe
Eau	3 ml	8 ml		
Sucre en poudre	3 g	10 g	8 g	20 g
Farine	2 g	5 g	5 g	25 g
Riz cru		20 g		
Semoule	3 g	8 g	5 g	20 g
Tapioca		15 g		
Gruyère rapé		10 g		
Café moulu	2 g	5 g		
Sel	3 g	10 g	15 g	30 g
Miel	5 g	10 g		
Beurre		10 g		



Doser sans balance, avec un pot de yaourt.

Bons
gestes
& bonne
assiette

Banques
Alimentaires



	Avant cuisson	Après cuisson
		
Coquillettes	70 g	environ 210 g
Lentilles vertes	110 g	environ 300 g
Riz	110 g	environ 315 g
Semoule	100 g	environ 200 g
Farine	70 g	-
Fécule	70 g	-
Sucre	100 g	-
Liquide (eau, lait, etc.)		120 ml



**Banques
Alimentaires**

Les Banques Alimentaires accompagnent plus de 2 millions de personnes. Ateliers de transformation, achats en circuit court, épicerie solidaires, dispositifs itinérants, programme Bons gestes & bonne assiette : les Banques Alimentaires agissent au quotidien pour que l'aide alimentaire soit facteur de lien social et de prévention santé.

Document réalisé avec le soutien de la Fondation Carrefour