

Équivalences pour 1 portion de Matières Grasses

Huile ● 10mL (1 c. à s.)	Beurre 10g	Crème de soja 50mL (5 c. à s.)	Lait de coco 50mL (5 c. à s.)
Crème fraîche 30% 1 c. à s.	Crème fraîche 15% 2 c. à s.	Crème fraîche 5% 3 c. à s.	Beurre de cacahuètes 1 c. à s.
Amandes 8 u	Noix de cajou 8 u	Noix 4 u	Cacahuètes 15 u

Précision pour les huiles :



Pour la cuisson: privilégier l'huile d'olive ou de coco

Pour l'assaisonnement: privilégier l'huile de noix, colza ou de lin

u = unité

c. à s. = cuillère à soupe