

L'équivalence entre le sucre blanc et les sucres naturels en cuisine

100g sucre blanc = 35g de sirop d'agave
100g sucre blanc = 50g de sirop d'érable
100g sucre blanc = 70g de sucre complet (muscovado / rapadura)
100g sucre blanc = 100g de sucre coco
100g sucre blanc = 100g de sucre de bouleau

LE MIEL CAS PARTICULIER

Lorsque l'on substitue le sucre blanc par du miel, il faut aussi diminuer le liquide (eau, lait...) de la recette. Le miel contient 25% de mélasse donc du liquide.

- Pour savoir par quelle quantité remplacée le sucre par du miel il faut multiplier la quantité de sucre par $\times 0,66$.

Sucre en gramme dans la recette	Miel
50g	35g
100g	65g
150g	100g
200g	130g

$$50g \times 0,66 = 35g$$

- Ensuite il faut multiplier la quantité de miel par 0,25 pour connaître la quantité de liquide à retirer de la recette

Miel	Liquide à retirer de la recette
35g	10ml
65g	16ml
100g	25ml
130g	32ml

$$35g \times 0,25 = 10ml$$

Ainsi, si votre recette initiale contient :

150g de sucre et 200 ml de lait vous utiliserez donc 100g de miel et 175ml de lait