

Quelques mesures courantes et leurs équivalences



Une cuillère à café (à thé) est équivalente à :

0,5 cl de liquide

5 g de sel, de sucre ou de beurre

4 g de farine, d'huile ou de semoule

3 g de poivre moulu, de cacao, de fécule, de sucre glace ou de maizena



Une cuillère à soupe est équivalente à :

1,5 cl ou 15 ml

3 cuillères à café

5 gr de flocons d'avoine, feuilles de thé, fromage râpé.

8 grammes de cacao en poudre, café en grains

10 grammes de café moulu, eau

12 grammes de farine, fécule

13 grammes de chicorée

15 grammes de beurre, sucre semoule, sel, crème fraîche, huile

18 grammes de lait et de riz

20 grammes de sucre cristallisé et de gros sel

25 grammes de sirop



Une tasse à déjeuner ou un verre moyen sont équivalents à :

20 cl de liquide ou 200 cm³

12 cuillères à soupe

100 gr de farine



Une tasse à café ou un verre à vin sont équivalents à :

1dl ou 100 cm³

6 cuillères à soupe



Un bol moyen est équivalent à :

2,5 dl ou 250 cm³

250 g



Un grand bol est équivalent à :

5dl ou 500 cm³

500 g

et : 300g de farine - 400g semoule - 470g de riz - 450 de lentilles et haricots secs



Une bouteille de 75 cl contient :

3 grands verres de jus de fruits ou d'eau

9 flûtes à champagne

6 à 8 verres de vin

10 verres apéritif pour le porto

15 à 18 verres d'alcool ou de liqueur



Equivalences en grammes de divers termes culinaires :

1 noisette de beurre = 4 g (visible sur la petite cuillère)

1 noix de beurre = 15 g

1 pincée de sel = 0,3 à 0,5 g

1 oeuf pèse en moyenne 55 g, dont 20 g de blanc, 30 g de jaune, (5g = le poids de la coquille)

Conversion des thermostats et températures

Thermostat	°C (Celsius)	°F (Fahrenheit)	Gas mark
Thermostat 1 Four très doux	30°C	85°F	-
Thermostat 2-	60°C	140°F	-
Thermostat 3 Four doux	90°C	195°F	-
Thermostat 4-	120°C	250°F	Gas mark 1/2
Thermostat 5-	150°C	300°F	Gas mark 2
Thermostat 6 Four moyen	180°C	350°F	Gas mark 4
Thermostat 7 Four chaud	210°C	410°F	Gas mark 6
Thermostat 8-	240°C	460°F	Gas mark 8
Thermostat 9 Four très chaud	270°C	520°F	Gas mark 10