

Poids et mesures

Litres (l.)	Centilitres (cl.)	Décilitres (dl.)	Kilogrammes (kg.)
1 litre	100 cl	10 dl	1 kg
1/2 litre	50 cl	5 dl	0,500 kg
1/4 litre	25 cl	2,5 dl	0,250 kg
1/8 litre	12,5 c	1,25 dl	0,125 kg

Comment peser sans balance ?

- *Pour estimer le poids des ingrédients, quelles équivalences utiles :*

<ul style="list-style-type: none">- 1 cuillère à café = 0,5 cl = 5 g- 1 cuillère à soupe = 1,5 cl = 15 g- 1 tasse à café = 10 cl = 100 g- 1 tasse à thé = 12 à 15 cl = 125 à 150 g- 1 bol = 35 cl = 350 g- 1 grand verre d'eau = 25 cl = 250g	<ul style="list-style-type: none">- 1 œuf pèse 60 g- 1 morceau de sucre pèse 5 g- 1 gousse d'ail pèse 5 g- 1 noisette de beurre pèse 4 g- 1 noix de beurre pèse 15 gsoit 1 cuillère à soupe- 1 pincée vaut 3 à 5 g
--	--

Températures des appareils de cuisson :

Celsius	Fahrenheit	Thermostat
40°	104°	1
70°	150°	2
100°	200°	3
120°	250°	4
150°	300°	5
180°	350°	6
200°	400°	7
220°	425°	8
250°	500°	9

Les ingrédients les plus couramment utilisés



1 cuil. à café

= 3 g de féculé

= 5 g de sel, de sucre en poudre et de tapioca

1 cuil. à soupe

= 8 g de café, de chapelure

= 12 g de farine de riz, de semoule, de crème fraîche, d'huile

= 15 g de sucre en poudre, de sel fin, de beurre

1 bol

= 225 g de farine

= 300 g de riz

= 320 g de sucre en poudre

1 grand verre d'eau

= 150 g de farine

= 190 g de semoule

= 200 g de riz

= 220 g de sucre en poudre



Quelques équivalences d'ingrédients secs :

Beurre : 1 tasse = 225 g

Cacao en poudre : 1/4 tasse = 30 g

Farine à pâtisserie : 1 tasse = 105 g

Lait en poudre : 1 tasse = 101 g

Levure sèche : 1 sachet = 7 g

Raisins secs : 1 tasse = 147 g

Sel : 1 cuillère à thé = 4,7 g

Sucre : 1 cuillères à thé = 4 g / 1 tasse = 200 g

Une pincée = 1/8 cuillère à thé

Équivalence des poids

1 Verre à Moutarde = 20 cl = 2dl = 10 cuillères à soupe

1 Cuillère à Soupe = 2 cl = 3 cuillères à café

1 Cuillère à café = 0,66 cl

Produits	Cuillère à soupe rase	Cuillère à café rase
Agar agar	4 g	2 g
Amande en poudre	10 g	4 g
Beurre	20 g	7 g
Bicarbonate de soude	5 g	
Cacao	9 g	
Café en grain	8 g	
Café moulu	10 g	
Cannelle	3.5 g	1 g
Chapelure	5 g	
Clou de girofle	3 g	
Crème épaisse	35 g	8 g
Colombo	5 g	2 g
Confiture		10 g
Curcuma	4 g	1.5 g
Curry	5 g	2 g
Cumin	5 g	2 g
Eau	14 g	3 g
Farine	11 g	4 g
Fécule de pomme de terre	15 g	3 g
Gingembre	3.5 g	1.5 g
Huile	15 g	8 g
Lait	17 g	5 g
Levure chimique	10 g	4 g
Maïzena	10 g	4 g
Miel liquide	20 g	
Muscade	4 g	2 g
Paprika	4 g	1.5 g
Poivre moulu	8 g	2,5 g
Poivre a concasser	5.5 g	2.5 g
Sel fin	10,5 g	5 g
Sel gros	14 g	5,5 g
Sirop d'érable		8 g
Sucre cassonade	15 g	6 g
Sucre semoule	14 g	5 g
Raisin sec	20 g	
Riz cru	18 g	6 g

Estimation litres en liquide			
Litre L	décilitre dl	Centilitre cl	Poids
1 litre	10 dl	100 cl	1 kg (eau)
1/2 litre	5 dl	50 cl	500 g (eau)
1/4 litre	2.5 dl	25 cl	250 g (eau)
1/8 litre	1.25 dl	12.5 cl	125 g (eau)

Estimations poids mesure	Poids en g
Ail gousse	5 g
Avocat 1/2	110 g
Banane	120 g
Beurre noisette	4 g
Beurre noix	15 g
Echalote	15 g
Cerises 20	130 g
Fraise 10	120 g
Pêche	120 g
Poivron	150 g
Pomme	140 g
Pomelos 1/2	200 g
Pruneau	15 g
Noix	8 g
Œuf gros	60 g
Œuf moyen	50 g
Œuf petit	40 g
Œuf moyen le jaune	20 g
Œuf moyen le blanc	30 g
Oignon	80 g
Orange	240 g
Tomate	50 g
Verre de 20 cl	Poids
Coquillettes	120 g
Farine	135 g
Haricot sec	160 g
Lentilles	150 g
Semoule	130 g
Sucre	175 g
Riz long	160 g
Tasse thé de 15 cl	Poids
Cacao	120 g
Farine	100 g
Riz long	125 g
Semoule	110 g
Sucre	135 g
Raisin sec	20 g
Tapioca	100 g
Sel pour 1 kilogramme	Grammage sel
Blé	12 g
Saucisse à griller	14 g
Merguez	19 g
Foie gras	12 g
Pâtes alimentaires	12 g
Pomme de terre	12 à 15 g
Riz	12 g
Semoule a couscous	12 à 15 g