

Les mesures

Équivalences

récipient	liquide	sucré	farine	équivalence en cuillère
1 cuillère à café	5 ml	5 g	5 g	
1 cuillère à soupe	15 ml	15 g	12 g	3 cuillères à café
1 tasse à café	100 ml			6 cuillères à soupe
¼ tasse	25 ml			
½ tasse	50 ml			
¾ tasse	75 ml			
1 verre moyen	200 ml	125 g	100 g	12 cuillères à soupe
1 bol moyen = 1 cup*	250 ml	200 g	150 g	18 cuillères à soupe
¼ cup*	60 ml			
½ cup*	125 ml			
¾ cup*	175 ml			
1 grand bol	500 ml	375 g	300 g	36 cuillères à soupe

* La valeur d'un cup est variable, le mieux est de peser les ingrédients en fonction du ratio indiqué.

Température (° C)	th .	Température (° F)	
30°	1	100°	
60°	2	150°	Très doux
90°	3	200°	Doux
120°	4	250°	
150°	5	300°	
180°	6	350°	Moyen
210°	7	400°	Chaud
240°	8	450°	
270°	9	500°	Très chaud
300°	10	550°	

contenance d'une cuillère à café rase

liquide	0,5 cl
cacao	4 g
farine	5 g
huile	5 g
riz cru	5 g
sel	5 g
sucré	6 g

ingrédients équivalent à

1 citron	Env. 8 cl de jus
1 orange	Env. 15 cl de jus
1 œuf moyen	60 g
1 jaune d'œuf	30 g
1 blanc d'œuf	25 g
1 morceau de sucre	5 g
1 noisette de beurre	5 g
1 noix de beurre	15 g
1 pincée	3 à 5 g

contenance d'une cuillère à soupe rase

liquide	2 cl
cacao	10 g
farine	15 g
huile	16 g
riz cru	18 g
sel	15 g
sucré	20 g

ingrédients équivalent à

1 carotte	80 g
1 oignon	60 g
1 échalote	15 g
1 gousse d'ail	5 g
1 tomate	60 g
1 pomme de terre	100 g
10 olives	40 g
1 b. de champagne	7 à 9 flûtes
1 b. de vin	6 à 8 verres

Conversions

1 l	1 dl	1 cl	1 ml	¼ l	½ l	¾ l
= 1 000 ml	= 0,1 l	= 0,01 l	= 0,001 l	= 0,25 l	= 0,5 l	= 0,75 l
= 100 dl	= 10 cl	= 0,1 dl	= 0,01 dl	= 2,5 dl	= 5 dl	= 7,5 dl
= 10 cl	= 100 ml	= 10 ml	= 0,1 cl	= 25 cl	= 50 cl	= 75 cl
				= 250 ml	= 500 ml	= 750 ml