



On est parfois confronté à la mesure de quantité trop faible pour être mesurée avec une balance classique ou on a pas de balance sous la main.

On trouvera ci-dessous un petit tableau de conversion de mesures en fonction du contenant utilisé.

CONTENANTS (mesure rase)			
Verre à moutarde	Cuillère à soupe	Cuillère à café	
20cl – 2dl de liquide	2cl de liquide	0,66cl de liquide	
10 cuillères à soupe	20g de beurre	7 g de beurre	
120g de farine	12g de farine	4g de farine	
100g de fécule	10g de fécule	3g de fécule	
180g de riz	18g de riz	6g de riz	
140 de semoule	14g de semoule	4,66g de semoule	
150 de sucre poudre	15g de sucre poudre	5g de sucre poudre	
160g sel fin	16g de sel fin	5,33g de sel fin	
120g huile	12g huile	3g huile	
150g Maïzena	15g Maïzena	5g Maïzena	

EQUIVALENCES			
L'eau	Les œufs	Équivalences unités	
1L= 100cl= 1Kg 10cl= 1dc= 100g 1cl= 10g	Œuf normal 60-70g Nb d'œufs au KG Environ 16 Nb de jaune au Kg Environ 54 Nb de blanc au Kg Environ 32 Poids moyen du blanc = 30 à 32g Poids moyen du jaune = 18 à 20g	1cm = 3/8 pouce 2,54cm = 1 pouce 5cm = 2 pouces 15cm = 6 pouces 1oz = 30ml 2 oz = 60 ml 3 oz = 100 ml 4 oz = 120 ml 5 oz = 150 ml 6 oz = 200 ml 8 oz = 250 ml	1 gallon américain 3,785 litres 1 gallon canadien 4,54 litres ½ livre = 227g 1 livre = 454g 2,2 livres = 1Kg

Thermostat et températures

Th. 1 Très doux 30°C 85°F –

Th. 2 - 60°C 140°F –

Th. 3 Doux 90°C 195°F –

Th. 4 - 120°C 250°F Gas mark 1 / 2

Th. 5 Moyen 150°C 300°F Gas mark 2

Th. 6 - 180°C 350°F Gas mark 4

Th. 7 Chaud 210°C 410°F Gas mark 6

Th. 8 - 240°C 460°F Gas mark 8

Th. 9 Très chaud 270°C 520°F Gas mark 10

TABLERAU DE CONVERSION GRAMMES/ML

	SUCRE	FARINE ORDINAIRE	RIZ	MAÏZENA	COUSCOUS	CACAO	AMANDE POUDRE	NOIX DE COCO RAPEE
25 ml	20 g	13 g	20 g	11 g	20 g	12 g	12 g	
50 ml	45 g	25 g	45 g	22 g	40 g	25 g	25 g	20 g
100 ml	90 g	50 g	90 g	45 g	80 g	50 g	50 g	40 g
150 ml	135 g	75 g	135 g	70 g	120 g	75 g	75 g	60 g
200 ml	180 g	100 g	180 g	90 g	160 g	100 g	100 g	80 g
250 ml	225 g	125 g	225 g	115 g	200 g	125 g	125 g	100 g
500 ml	450 g	250 g	450 g	230 g	400 g	250 g	250 g	200 g

1 ml	1 PINCEE	
2 ml	1/2 CUIL A CAFE	
5 ml	1 CUIL A CAFE	0,5 cl
10 ml	1 CUIL A DESSERT	1 cl
15 ml	1 CUIL A SOUPE	1,5 cl

1 LITRE	10 dl	100 cl	1000 ml
3/4 LITRE	7,5 dl	75 cl	750 ml
1/2 LITRE	5 dl	50 cl	500 ml
1/4 LITRE	2,5 dl	25 cl	250 ml
1/8 LITRE	1,25 dl	12,5 cl	125 ml
1/10 LITRE	1 dl	10 cl	100 ml
1/20 LITRE	0,5 dl	5 cl	50 ml