

# Tableau des conversions

Cuisiner, c'est un plaisir mais c'est aussi parfois une science exacte.

Savoir doser les ingrédients, estimer le poids, les volumes, mettre le four à la bonne température sont autant de points importants pour ne pas gâcher une préparation.

Mangeurs-bougeurs, ces savoirs essentiels sont désormais à votre disposition !

## LE POIDS DE L'EAU :

Volume 	Poids 
1 ml	1 g
1 cl	10 g
1 dl	100 g
1 L	1 000 g

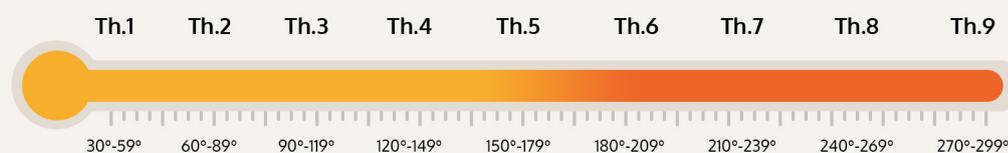
## LES POIDS DE :

1 noisette de beurre	5 g
1 pincée de sel	1 g
1 oeuf	55 g
1 morceau de sucre	5 g
1 pomme de terre	100 g
1 carotte	80 g
1 oignon	60 g
1 tomate	60 g

## LES ÉQUIVALENCES VOLUME

	1 cuillère à café (rase) de 	1 cuillère à soupe (rase) de 	1 tasse de 
Sucre en poudre	5 g	15 g	200 g
Farine, semoule	4 g	12 g	100 g
Beurre	5 g	15 g	200 g
Crème fraîche	5 ml	15 ml	175 ml
Céréales du petit déjeuner	—	—	175 g
Fruits frais	—	—	50 g
Huile	5 ml	15 ml	—
Cacao en poudre	5 g	8 g	80 g
Café	6 g	15 g	75 g
Sel	5 g	15 g	—
Poivre	2 g	5 g	—
Riz	7 g	20 g	150 g
Fromage râpé	4 g	12 g	65 g

## LES TEMPÉRATURES DU FOUR



Pour connaître la température à laquelle mettre son four, multiplier le thermostat indiqué par 3 et ajouter une dizaine (un 0). Faire la division inverse lorsque seule la température est indiquée.

Ex : Th. 7  $7 \times 3 = 21$ , soit  $210^\circ \text{C}$  ;  $220^\circ \text{C} / 3 = 73$ , moins une dizaine, soit Th. 7.