Aide-mémoire de cuisine

Conversions sans balance · à aimanter sur le frigo

Poids d’une cuillère rase (soupe · café)

Farine de blé	8 g · 2,7 g
Sucre en poudre	13 g · 4,2 g
Sucre glace	7,7 g · 2,6 g
Beurre	14 g · 4,8 g
Fécule de maïs	8,1 g · 2,7 g
Cacao en poudre non sucré	5,4 g · 1,8 g
Poudre d'amande	6,1 g · 2,1 g
Levure chimique	14 g · 4,5 g
Sel fin	18 g · 6 g
Riz cru	12 g · 3,9 g
Lait	15 g · 5,2 g
Huile	14 g · 4,6 g
Miel liquide	21 g · 7,2 g
Crème liquide entière	15 g · 5 g

Œufs (eau bouillante)

À la coque	3 min
Mollet	6 min
Dur	10 min

Par personne (plat principal)

Pâtes	100 g
Riz	90 g
Pommes de terre	300 g
Viande (sans os)	160 g
Poisson (filet)	160 g
Raclette (fromage)	200 g
Moules	500 g

Les mesures

1 c. à café	5 ml
1 c. à soupe	15 ml
1 pot de yaourt	125 ml
1 verre	20 cl
1 tasse	25 cl
1 cup US	237 ml
1 oz	28 g
1 lb	454 g

Thermostats

Th. 3	90 °C
Th. 4	120 °C
Th. 5	150 °C
Th. 6	180 °C
Th. 7	210 °C
Th. 8	240 °C
Th. 9	270 °C
Th. 10	300 °C

°F en °C

300 °F	150 °C
325 °F	165 °C
350 °F	175 °C
375 °F	190 °C
400 °F	205 °C
425 °F	220 °C
450 °F	230 °C

combiendegrammes.fr

Plus de 400 conversions, temps de cuisson et quantités, gratuits