



## FICHE TECHNIQUE

### Equivalence poids et mesures

#### Poids moyen d'aliments à calculer par personne

Ingrédients	Poids par personne
Pâtes	60-g
Semoule	80-g
Riz	60-g
Pommes de terre	180-g
Frites	250-g
Légumes frais (à éplucher)	300-g
Choux, brocolis...	150-g
Lentilles, légumes secs	60-g
Viandes à griller	150-g
Viandes en sauce	180-g
Poissons en filets	140-g
Poissons entiers	200-g
Fruits	125 à 150-g

#### Poids moyen des quelques ingrédients de base

Ingrédients	Poids moyen
1 œuf	60-g
1 morceau de sucre	5-g
1 échalote	15-g
1 gousse d'ail	15-g
1 sachet de levure	11-g
1 sachet de sucre vanillé	8-g
1 pot de yaourt	125-g
1 noisette de beurre	15-g
1 pincée	3 à 5-g

#### Quantités moyennes dans un kilo

Ingrédients	Quantités
Pommes de terre	10/12
Carottes	12
Tomates	7/8
Oignons	12
Endives	8
Pommes	5/6
Oranges	4
Bananes	7/8

#### Équivalences de poids et de volumes

Ingrédients	1 tasse à thé	1 cuillère à soupe rase	1 cuillère à café rase
Farine	100-g	10-g	3-g
Sucre	200-g	18-g	5-g
Riz	210-g	16-g	
Beurre	200-g	15-g	5-g
Cacao		10-g	3-g
Amandes, noisettes en poudre		10-g	6-g
Levure chimique		10-g	6-g
Huile		8-g	4-g
Moutarde		18-g	5-g
Sel fin		20-g	6-g
Maïzena		10-g	3-g

#### Équivalences des liquides

Contenant	Centilitre	Déclitre	Litre
1 grand bol	35	3,5	0,35
1 tasse à petit déjeuner	25	2,5	1/4
1 tasse à thé	12,5	1,25	1/8
1 tasse à café	0,7	n.s.	n.s.
1 verre à eau	25	2,5	1/4
1 verre à vin	20	2	0,2
1 verre à liqueur	3	n.s.	n.s.

n.s. : non significatif

#### Équivalences de chaleur (four électrique)

chaleur	°Celsius	Thermostat
Très doux	150 °	2
Doux	160 °	3
	180 °	4/5
Moyen	200 °	5/6
	220 °	6
Chaud	235 °	7
	270 °	8
Très chaud	280 °	9