



Mesures culinaires

ma petite fiche



5ml ou 0,5 cl de liquide
5 g de sel
5 g de sucre
4 g de farine

5 g de beurre
3 g de poivre moulu
3 g de sucre glace ou
de maïzena



3 cuillères à café
15 ml ou 1,5 cl de liquide
10 g sucre semoule
10 g de sel
8 g de cacao en poudre

10 g de café moulu
10 g de farine
10 g de beurre
10 g de crème fraîche
20 g de riz



20 cl ou 2 dl de liquide
12 cuillères à soupe
100 g de farine

160 g de riz
140 g de semoule
150 g de sucre



1 œuf = 60 g
1 oignon = 90 g
1 pomme de terre = 120 g
1 tomate = 130 g
1 carotte = 100 g

1 noisette de beurre = 4 g
1 noix de beurre = 15 g
1 p. de sel = 0,3 à 0,5 g
1 sucre n° 4 = 5 g
1 sucre n° 3 = 7 g

