

TABLEAU DE CONVERSION

+ de P'tits Trucs : comment-economiser.fr



Récipients et unités courantes

• 1 cuillère à café	0,5 cl	- 5 g (sel, sucre, semoule) - 4 g (farine, semoule) - 3 g (cacao, fécule)
• 1 cuillère à soupe	1,5 cl	- 15 g (sucre, beurre) - 12 g (farine, crème fraîche)
• 1 tasse	10 cl	
• 1 bol	35 cl	- 300 g (riz) - 220 g (farine)
• 1 verre à moutarde	15 cl	- 100 g (farine, semoule) - 125 g (riz) - 140 g (sucre)
• 1 verre à liqueur	3 cl	
• 1 grand verre	25 cl	- 150 g (farine, semoule) - 200 g (riz) - 220 g (sucre)
• 1 gallon	3,785 l	

Ingrédients secs

• 1 tasse de farine	100 g	4 oz (oz = once)
• 1 tasse de fécule	100 g	4 oz
• ½ tasse de sucre en poudre	100 g	4 oz
• ½ tasse de sucre glace	100 g	4 oz
• 1 cuillère à soupe de beurre ou margarine	15 g	½ oz
• ½ tasse de beurre ou margarine	100 g	4 oz
• ¾ de tasse de noix, noisettes, amandes concassées	100 g	4 oz
• 1 tasse de fromage râpé	100 g	4 oz
• 1 ½ tasse de miel ou de sirop d'érable	450 g	16 oz
• 1 tasse de crème fraîche	175 g	6 oz
• ½ tasse de fruits secs (raisins secs ou autres)	75 g	3 oz
• 2 tasses de fruits frais (framboises, cerises, etc.)	100 g	4 oz
• 1 tasse de céréales	175 g	6 oz

Ingrédients liquides

• ¼ tasse	50 ml	2 fl oz (fl oz = once liquide)
• ½ tasse	120 ml	4 fl oz
• ¾ tasse	175 ml	6 fl oz
• 1 tasse	240 ml	8 fl oz
• 1 ¼ tasse	300 ml	10 fl oz (½ pinte)
• 2 ½ tasses	575 ml	20 fl oz (1 pinte)

Proportions par adulte

• Viande	- 150 à 200 g (désossée) - 125 à 150 g (hachée)
• Poisson	- 250 g (entiers) - 200 g (filets)
• Salade (légumes, riz, pâtes)	- 300 g (en plat principal) - 200 g (en entrée)
• Garniture de légumes	- 175 à 250 g
• Pâtes (poids cuites)	- 125 g (en plat principal) - 100 g (en garniture)
• Riz (poids cuit)	- 120 g (en plat principal) - 75 g (en garniture)
• Fruits (salades, compotes)	- 175 à 250 g