

## Mesures

Pour vous débarrasser des petits problèmes de standards, **d'unités** et **d'ingrédients**, Marmiton met à votre disposition ses **tables de conversion** !

### ■ RECIPIENTS ET UNITES COURANTES

• 1 cuillère à café (= à thé)	0,5 cl	5 g (sel, sucre, café) 4 g (farine, semoule) 3 g (cacao, féculé)
• 1 cuillère à dessert	1 cl	
• 1 cuillère à soupe	1,5 cl	15 g (sucre, beurre) 12 g (farine, Crème fraîche)
• 1 tasse à café/dessert	10 cl	
• 1 bol	35 cl	300 g (riz) 220 g (farine)

### ■ INGREDIENTS SECS

• 1 tasse de farine	100 g	4 oz
• 1 tasse de féculé	100 g	4 oz
• 1/2 tasse de sucre en poudre	100 g	4 oz
• 1/2 tasse de sucre glace	100 g	4 oz
• 1 cuillère à table (= à soupe) de beurre ou de margarine	15 g	1/2 oz

### ■ INGREDIENTS LIQUIDES

• 1/4 tasse	50 ml	4 oz
• 1/2 tasse	120 ml	4 oz
• 1 tasse 1/4	300 ml	10 fl oz- 1/2 pinte

### ■ PROPORTIONS PAR PERSONNE ADULTE (et par plat)

• Viande	150 à 200 g (sans os) 125 à 150 g (hachée)
• Poisson	250 g (entiers) 200 g (filets)
• Salade (légumes, riz, pâtes...)	300 g (plat principal) 200 g (entrée)