

Guide Pratique des Équivalences en Cuisine : Poids et Volumes

Introduction

- La conversion entre poids (grammes) et volume (centilitres/millilitres) est essentielle pour réussir vos recettes sans balance.
- Rappel : 1 cl = 10 ml.
- Ces mesures sont des approximations basées sur des ingrédients non tassés.

Équivalences pour la Farine (T45/T55)

- 10 cl de farine = environ 55g à 60g
- 20 cl de farine = environ 110g à 120g
- 25 cl de farine (1 tasse standard) = environ 140g à 150g
- 50 cl de farine = environ 275g à 300g
- 100 cl (1 litre) de farine = environ 550g à 600g

Équivalences pour les ingrédients de base (pour 10 cl)

- Sucre en poudre : 85g
- Beurre fondu : 90g
- Lait ou Eau : 100g
- Riz cru : 80g
- Cacao en poudre : 45g
- Sel fin : 120g

Conseils pour une mesure précise

- Ne tassez jamais la farine dans votre verre doseur, cela fausserait le poids final.
- Utilisez une cuillère pour remplir le verre doseur, puis égalisez la surface avec le dos d'un couteau.
- Pour les ingrédients liquides, placez le verre doseur sur une surface plane et lisez la graduation au niveau des yeux.
- Si vous n'avez pas de verre doseur, une cuillère à soupe équivaut à environ 1,5 cl.