



DOSAGES ET MESURES

Pour vous dépanner

Si vous n'avez pas de balance Sachez que :

- 1 cuillerée à café contient 5 cm³,
- 1 cuillerée à dessert 10 cm³,
- 1 cuillerée à soupe 15 cm³.
- Une cuillerée à soupe rase contient ainsi
20g de riz, gros sel, sirop, beurre ou margarine,
15g de semoule, sucre, tapioca, café moulu, fécule, eau,
10g de farine, ou de gruyère râpé.
- Un grand verre à eau contient 20 centilitres et une tasse à café 10 CL.