



CUISINE

Voici quelques astuces qui vous permettront j'espère de pallier à vos trous de mémoire , d'organiser votre planning , ou bêtement de vous simplifier la vie ... du moins je l'espère !

AFFICHEZ donc cette page à l'intérieur d'une porte de votre cuisine . Vous la retrouverez facilement et j'espère qu'elle vous rendra plein de services

DOSAGES FACILES

Aide au dosage ... sans verre doseur

Contenance des récipients (à ras bord) :

1 cuillère à soupe = 3 cuillères à café	= 0,8 à 2 cl selon sa forme
1 verre à liqueur =	2,5 à 3 cl
1 verre =	1 à 20 cl selon le modèle
1 louche ou 1 tasse à café =	10 cl
1 tasse à thé =	15 cl
1 pot de yaourt =	12,5 cl à 15 cl
1 bol moyen =	40 à 50 cl
Rappel : 1 litre = 10 dl = 100 cl = 1000 ml	

Poids d'une cuillère à soupe rase de :

Chapelure =	8 g
Crème fraîche =	12 g
Eau =	10 g
Farine =	10 à 15 g
Fécule =	10 g
Gruyère râpé =	5 g
Huile =	12 g
Lait concentré non sucré =	10 g
Margarine, beurre =	15 g
Riz cru =	15 à 20 g
Semoule de blé, de maïs =	12 à 15 g
Sucre glace =	10 g
Sucre semoule =	15 g
Un morceau de sucre =	4 à 6g

REEMPLACER LES POIDS PERDUS DE VOTRE BALANCE ROBERVAL

Cherchez dans un vieux porte monnaie : l'ancienne pièce de 50 centimes qui pesait 5grs ou celle de 2 francs qui pesait 10 grs

Dans votre porte monnaie actuel vous trouverez des euros

Le 1 centime	1 grs	La 2 centimes	3 grs	La 5 centimes	5grs
La 10 centimes	4 grs	La 20 centimes	6 grs	La 50 centimes	8grs
La 1 euro	7 grs	et la 2 euros	8 grs		

TEMPS DE CUISSON

Cuisson des légumes secs après trempage ces temps sont approximatifs car fonction du produit (dessiccation, âge etc) se sont des indications .

T.S.V.P -->

Si vous utilisez une cocotte-minute (pardon une marmite à pression) réduisez les temps d'un tiers . Vérifiez en refroidissant la marmite (mettez la marmite dans l'évier et arrosez le couvercle d'eau froide . La pression baisse aussitôt, la soupape retombe et vous pouvez ouvrir sans danger ... sauf de vous brûler avec la vapeur

lentilles roses de Champagne	15 à 20 mn
lentilles	20 à 30 mn
soja	20 à 30 mn
pois cassés	20 à 30 mn
haricots de Lima	45 à 50 mn
haricots rouges	45 à 50 mn
petits pois	45 à 50 mn
cocos roses	environ 1 heure
pois chiches	environ 1 heure
fèves	1 heure 15 à 1heure 45
haricots blancs	1 heure 15 à 1heure 45
lingots blancs	1 heure 15 à 1heure 45
chevriers verts	1 heure 15 à 1heure 45
flageolets	1 heure 15 à 1heure 45
cocos blancs	1 heure 15 à 1heure 45

ces temps sont approximatifs car fonction du produit (dessiccation, âge etc) se sont des indications

TEMPÉRATURE DU FOUR

	degrés	thermostat
DOUX	110° /120°	2 à3
TIÈDE	140° /150°	4 à 5
MOYEN	170° /180°	5 à 6
ASSEZ CHAUD	190 °/200°	6 à 7
CHAUD	220° /230°	7 à 8
TRÈS CHAUD	240 °	9

voir note technique

CUISSON DES VIANDES ET VOLAILLES TOUJOURS FOUR CHAUD

VIANDES	Température	Thermostat électrique	Thermostat gaz	temps de cuisson approximatif
Boeuf bleu	200°	8	7	15 mn /500 grs + 20 mn
Boeuf saignant	200°	7	6	20 mn /500 grs + 20 mn
Boeuf à point	200°	7	6	25 mn /500 grs + 20 mn
Boeuf bien cuit	200°	7	6	30 mn /500 grs + 20 mn
Agneau	180°	6	4	30 mn /500 grs + 30 mn
Porc	180°	6	4	35 mn /500 grs + 35 mn
canard	190°	6/7	5	30 mn /500 grs + 30 mn
Dinde	190°	6/7	5	20mn /500 grs + 20 mn
Poulet	180°	6	4	25 mn /500 grs + 25 mn
Oie	180°	6	4	30 mn /500 grs + 30 mn

voir note technique

NOTE TECHNIQUE :

T.S.V.P -->

Ces chiffres ne sont qu’une indication cela peut varier avec l’âge, la marque , le modèle de votre four . A la maison il y a 3 fours et ils ne sont pas d’accord ... et je ne vous parle pas des différences entre fours électrique et à gaz .

Théoriquement les four à chaleur tournante réduit de 5 mn par heure le temps de cuisson ou de 10° à 20° la température qui est, il est vrai, mieux répartie . Inconvénient vous ne pouvez pas jongler pour augmenter la chauffe (dessous pour une pâte à tarte pâlotte) ou dessus pour un gratin qui refuse de bronzer . Dans ce cas (si ça existe sur votre four, jonglez avec les parties du four qui chauffent ,avec la hauteur des grilles ... ou les couvercles d’alu ou de silicone

L’essentiel est qu’il vous faut bien connaître **votre** matériel Bien sûr si c’est du matériel moderne il a une “obsolescence programmée”. Donc vous allez forcément tomber en panne et le jour “KIVAPA” encore . C’est normal . Gardez donc dans un coin du garage ou de balcon votre merveilleuse gazinière héritée de maman , Non seulement c’est un super placard où ne rentre ni charançons ni souris mais vous y ferez cuire les bocaux de conserves ou la friture de votre pêcheur sans odeur dans la maison .

Et, le jour de la catastrophe quel bonheur ... même si il n’y plus de thermostat . Sinon trouvez-en donc une chez Emmaüs : “une vieille c’est du solide”... et elle était pas encore programmée pour la poubelle !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Bien entendu , pour une fois ça marche pour tout le monde , pour les “sans gras” , “sans sucre” , sans gluten”, “sans sel” et même pour les “sans calories” ...

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A