

## TABLEAU DES SAISONS

PRODUIT	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	PRODUIT	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
abricot			■	■	■								haricots frais à écosser			■	■	■	■	■	■				
ail				■	■	■	■						haricots verts			■	■	■	■	■	■				
amandes fraîches								■	■				kiwis								■	■	■		
artichaut						■	■	■	■				lentilles fraîches						■						
asperge		■	■	■									mâche	■	■							■	■	■	■
aubergine				■	■	■	■	■					maïs							■	■	■	■	■	■
avocat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	melon			■	■	■	■	■					
betterave					■	■	■	■	■	■	■		mirabelles					■	■						
carotte			■	■	■	■	■	■	■	■	■		morilles		■	■									
carotte primeurs		■	■										mûre						■	■					
cassis				■	■								navet				■	■	■	■	■	■	■	■	■
céleri branche						■	■	■	■	■	■		nêfles								■	■	■		
céleri rave								■	■	■	■	■	noisettes, noix								■	■			
cerise				■	■								oignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
champignons de Paris	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	oignon nouveau		■	■	■	■							
champignons sauvages								■	■	■			olives								■	■	■		
châtaigne								■	■	■			oseille	■	■	■	■	■							
chicon voir endive	■	■						■	■	■	■	■	panais					■	■	■	■				
chou blanc	■	■						■	■	■	■	■	pêche, nectarine							■	■				
chou chinois (Pak Choi)				■	■	■	■	■					petits pois						■	■	■	■			
choux de Bruxelles	■									■	■	■	pissenlit	■	■	■									
chou fleur				■	■	■	■	■	■	■	■		poireau						■	■	■	■	■	■	■
chou rave				■	■	■	■	■	■	■			poires							■	■	■	■	■	■
chou rouge				■	■	■	■	■	■	■			poivron							■	■	■	■		
chou vert							■	■	■	■	■		pommes de terre	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
chou vert frisé							■	■	■	■			p.d.t. primeur					■	■						
délicieuse mandarine										■	■	■	pommes								■	■	■	■	■
coings										■	■	■	potiron	■							■	■	■	■	■
concombre			■	■	■	■	■	■	■	■	■		pourpier					■	■	■	■	■			
courgette			■	■	■	■	■	■	■	■			prunes							■	■				
croûtes du Japon							■	■	■	■			radis noir	■							■	■	■	■	■
dattes							■	■	■	■			radis rose	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
échalote				■	■	■	■	■	■	■			raisin								■	■			
endive ou chicon	■	■						■	■	■	■		rhubarbe				■	■	■	■					
épinard d'automne								■	■				roquette				■	■	■	■	■	■	■		
épinard de printemps	■	■	■										salade : scarole	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
épinard tétragone	■	■	■	■	■	■	■	■	■				salade : cresson, frisée, laitue, romaine,			■	■	■	■	■	■	■	■		
fenouil				■	■	■	■	■	■				salsifis ou scorsonères	■								■	■	■	■
fraise			■	■	■	■	■						tomate							■	■	■	■		
framboise selon variété				■	■	■	■						topinambour	■								■	■	■	■
groseille					■	■	■																		

## Mesures et abréviations

---

Des **abréviations** standard sont utilisées :

cuill. s ou cs ..... cuillère à soupe  
 cuill. c ou cc .... cuiller à café  
 min ..... minute                      kg ..... kilogramme  
 g ..... gramme                          l ..... litre

### Équivalences des températures de four

Les températures des fours peuvent osciller en fonction des fabricants, de l'âge du matériel, etc. Faites vos expériences.

thermost.	°C	° fahrenheit
1/4	110	225
1/2	130	250
1	140	275
2	150	300
3	170	325
4	180	350
5	190	375
6	200	400
7	220	425
8	230	450
9	240	475

### Équivalences des mesures Canada-Europe

ml	fl. Oz
25	1
50	2
75	2,5
150	5
250	8
450	16

### Équivalences approximatives des mesures

	cuill. c.	cuill.s. rase	cuill.s. bombée
beurre (allégé ou fermier) .....	15-20 g		
confiture .....	25 g		
crème fraîche .....	15 g		
eau .....	6 ml		
farine (selon blutage) .....	3-4 g	8 g	10-15 g
flocons non préparés .....	6-10 g	10 g	
fromage râpé .....	10-15 g		
fromage frais .....	25 g		
huile .....	5 g		10 g
lait .....	10 ml		
miel (liquide ou solide) .....	14-25 g		
noix, pignons, raisins secs .....	15-20 g		
riz, quinoa etc. ....	7 g	14-18 g	25 g
sucres ou sel (selon variété) ...	4-6 g	8-14 g	14-20 g
tahin, purée d'amandes etc. ....	25 g		
yaourt .....	20 g		
6 g de sucre .....		1 morceau	
50/100 g d'oignon .....		1 oignon moyen/très gros	
72 ml d'eau .....		1 petite louche à crêpe	
125 ml (1/8 litre) d'eau .....		1 petit verre à moutarde	
200 ml d'eau .....		1 verre à vin à ras	
10 g de beurre .....		1 noix (coque comprise)	