



# Fiche cuisine

Fiche n° 7

VOLUME 13, NUMÉRO 2, JANVIER 1993

L'ALPHABÉTISATION  
DE BASE



## SECTION 5

## LA RECETTE

### 5.1 Lisez la recette de Suzanne :

#### BISCUITS DE BASE À LA FOURCHETTE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10-12 minutes

Donne 20 biscuits

#### INGRÉDIENTS

(mesures métriques)

75 ml de beurre  
200 ml de sucre  
1 œuf  
2 ml de zeste de citron râpé  
325 ml de farine tamisée  
1 pincée de sel

#### INGRÉDIENTS

(mesures impériales)

1/3 tasse de beurre  
3/4 tasse de sucre  
1 œuf  
1/2 c. à thé de zeste de citron râpé  
1 1/3 tasse de farine tamisée  
1 pincée de sel

#### Préparation :

- Préchauffez le four à 190 °C ou 375 °F.
- Réduisez le beurre en crème avec le sucre.
- Ajoutez l'œuf et le zeste de citron; incorporez la farine et le sel.
- Déposez la pâte par cuillerées sur une plaque à biscuits; écrasez avec une fourchette.
- Faites dorer au four pendant 10 à 12 minutes.
- Laissez refroidir sur une grille.



## SECTION 5

## LA RECETTE

### 5.2 Doublez la recette.

#### EXEMPLE D'UN INGRÉDIENT DOUBLÉ

Vous prenez 175 ml d'un ingrédient quelconque.  
 Pour doubler cet ingrédient, vous pouvez soit utiliser la calculatrice, soit faire vous-même les calculs.

a) additionner

$$\begin{array}{r} 175 \\ + 175 \\ \hline 350 \text{ ml} \end{array}$$

b) ou multiplier

$$\begin{array}{r} 175 \\ \times 2 \\ \hline 350 \text{ ml} \end{array}$$

- a) Doublez la recette de biscuits de base à la fourchette en mesures métriques.

RECETTE SIMPLE	RECETTE DOUBLE
<b>INGRÉDIENTS</b> (mesures métriques)	<b>INGRÉDIENTS</b> (mesures métriques)
75 ml de beurre	
200 ml de sucre	
1 œuf	
2 ml de zeste de citron râpé	
325 ml de farine tamisée	
1 pincée de sel	



- b) Doublez la recette de biscuits de base à la fourchette en mesures impériales.

RECETTE SIMPLE	RECETTE DOUBLE
<b>INGRÉDIENTS</b> (mesures impériales)	<b>INGRÉDIENTS</b> (mesures impériales)
1/3 tasse de beurre	
3/4 tasse de sucre	
1 œuf	
1/2 c. à thé de zeste de citron râpé	
1 1/3 tasse de farine tamisée	
1 pincée de sel	



SVP, faire parvenir ces deux exercices (a et b) avec votre feuille de calcul à votre tutrice ou à votre tuteur.

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Télécopieur : \_\_\_\_\_



## SECTION 5

## LA RECETTE

### 5.1 Les équivalences des mesures impériales et des mesures métriques

#### a) Équivalences des mesures impériales et métriques liquides :

MESURES IMPÉRIALES	MESURES MÉTRIQUES
1 c. à thé	5 millilitres
3 c. à thé	15 millilitres
1 c. à soupe	15 millilitres
2 c. à soupe	30 millilitres
3 c. à soupe	45 millilitres
4 c. à soupe	60 millilitres
1/4 tasse	60 millilitres
1/3 tasse	80 millilitres
1/2 tasse	120 millilitres
2/3 tasse	160 millilitres
1 tasse	240 millilitres
2 tasses	480 millilitres



## SECTION 5

## LA RECETTE

### 5.2 Lisez la recette de sauce tomate.

Ingrédients (mesures métriques)	Ingrédients (mesures impériales)
15 ml d'huile d'olive	1 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché fin	1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée	1 gousse d'ail écrasée
454 g de tomates pelées et coupées en gros morceaux	1 lb de tomates pelées et coupées en gros morceaux
15 ml de pâte de tomate	1 c. à soupe de pâte de tomate
2,5 ml de sucre	1/2 c. à thé de sucre
15 ml de basilic frais ou 5 ml de basilic séché	1 c. à soupe de basilic frais ou 1 c. à thé de basilic séché
sel, poivre noir frais moulu	sel, poivre noir frais moulu

#### Préparation :

- Faites chauffer l'huile dans un poêlon.
- Faites cuire l'oignon et l'ail sur un feu doux de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
- Ajoutez les tomates, la pâte de tomate, le sucre et le basilic.
- Couvrez et laissez mijoter la sauce en brassant de temps en temps, pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Assaisonnez au goût.



## SECTION 5

## LA RECETTE

5.3 a) Doublez la recette de sauce tomate en mesures métriques.

RECETTE SIMPLE (mesures métriques)	RECETTE DOUBLE (mesures métriques)
15 ml d'huile d'olive	
1 oignon haché fin	
1 gousse d'ail écrasée	
454 g de tomates pelées et coupées en gros morceaux	
15 ml de pâte de tomate	
2,5 ml de sucre	
15 ml de basilic frais ou 5 ml de basilic séché	
sel, poivre noir frais moulu	



b) Doublez la recette de sauce tomate en mesures impériales.

<b>RECETTE SIMPLE</b> (mesures impériales)	<b>RECETTE DOUBLE</b> (mesures impériales)
1 c. à soupe d'huile d'olive	
1 oignon haché fin	
1 gousse d'ail écrasée	
1 lb de tomates pelées et coupées en gros morceaux	
1 c. à soupe de pâte de tomate	
1/2 c. à thé de sucre	
1 c. à soupe de basilic frais ou 1 c. à thé de basilic séché	
sel, poivre noir frais moulu	



## SECTION 5

## LA RECETTE

5.4 Lisez la recette de trempette fringale aux fruits tropicaux.

Ingrédients (mesures métriques)	Ingrédients (mesures impériales)
120 ml de yogourt nature	1/2 tasse de yogourt nature
2 pots de fromage frais Petit Danone aux fruits tropicaux	2 pots de fromage frais Petit Danone aux fruits tropicaux
60 ml de jus d'orange congelé non dilué	4 c. à soupe de jus d'orange congelé non dilué
15 ml de miel	1 c. à soupe de miel

### Préparation :

- Mélangez bien tous les ingrédients et déposez la trempette dans un demi-cantaloup évidé.
- Trempez-y vos fruits préférés.



## SECTION 5

## LA RECETTE

- 5.5 a) Doublez la recette de trempette fringale aux fruits tropicaux en mesures métriques.

RECETTE SIMPLE (mesures métriques)	RECETTE DOUBLE (mesures métriques)
120 ml de yogourt nature	
2 pots de fromage frais Petit Danone aux fruits tropicaux	
60 ml de jus d'orange congelé non dilué	
15 ml de miel	



## SECTION 5

## LA RECETTE

- b) **Doublez la recette de trempette fringale aux fruits tropicaux en mesures impériales.**

<b>RECETTE SIMPLE (mesures impériales)</b>	<b>RECETTE DOUBLE (mesures impériales)</b>
1/2 tasse de yogourt nature	
2 pots de fromage frais Petit Danone aux fruits tropicaux	
4 c. à soupe de jus d'orange congelé non dilué	
1 c. à soupe de miel	

