

Outils de cuisine

MESURES LIQUIDES

Système impérial	Système métrique	Autres noms
1/8 cuiller à thé	1/2 ml	
1/4 cuiller à thé	1 ml	
1/2 cuiller à thé	3 ml	
1 cuiller à thé	5 ml	1 cuiller à café
1/4 cuiller à soupe	4 ml	
1/2 cuiller à soupe	8 ml	
1 cuiller à soupe	15 ml	1 cuiller à table
1/8 tasse	35 ml	1 oz
1/4 tasse	65 ml	2 oz, 1/4 grandverre
1/3 tasse	85 ml	
3/8 tasse	95 ml	3 oz
1/2 tasse	125 ml	4 oz, 1/2 grand verre
5/8 tasse	160 ml	5 oz
2/3 tasse	170 ml	
3/4 tasse	190 ml	6 oz, 3/4 grand verre
7/8 tasse	220 ml	7 oz
1 tasse	250 ml	8 oz, 1 grand verre

Quelques mesures courantes et leurs équivalences



Une cuillère à café (à thé) est équivalente à :

- 0,5 cl de liquide
- 5 g de sel, de sucre ou de beurre
- 4 g de farine, d'huile ou de semoule
- 3 g de poivre moulu, de cacao, de fécule, de sucre glace ou de maizena



Une cuillère à soupe est équivalente à :

- 1,5 cl ou 15 ml
- 3 cuillères à café
- 5 gr de flocons d'avoine, feuilles de thé, fromage râpé.
- 8 grammes de cacao en poudre, café en grains
- 10 grammes de café moulu, eau
- 12 grammes de farine, fécule
- 13 grammes de chicorée
- 15 grammes de beurre, sucre semoule, sel, crème fraîche, huile
- 18 grammes de lait et de riz
- 20 grammes de sucre cristallisé et de gros sel
- 25 grammes de sirop



Une tasse à déjeuner ou un verre moyen sont équivalents à :

- 20 cl de liquide ou 200 cm³
- 12 cuillères à soupe
- 100 gr de farine



Une tasse à café ou un verre à vin sont équivalents à :

1dl ou 100 cm³
6 cuillères à soupe



Un bol moyen est équivalent à :

2,5 dl ou 250 cm³
250 g



Un grand bol est équivalent à :

5dl ou 500 cm³
500 g
et : 300g de farine - 400g semoule - 470g de riz - 450 de lentilles et haricots secs



Une bouteille de 75 cl contient :

3 grands verres de jus de fruits ou d'eau
9 flûtes à champagne
6 à 8 verres de vin
10 verres apéritif pour le porto
15 à 18 verres d'alcool ou de liqueur



Equivalences en grammes de divers termes culinaires :

1 noisette de beurre = 4 g (visible sur la petite cuillère)
1 noix de beurre = 15 g
1 pincée de sel = 0,3 à 0,5 g
1 oeuf pèse en moyenne 55 g, dont 20 g de blanc, 30 g de jaune, (5g = le poids de la coquille)

Conversion des thermostats et températures

Thermostat	°C (Celsius)	°F(Fahrenheit)	Gas mark
Thermostat 1Four très doux	30°C	85°F	-
Thermostat 2-	60°C	140°F	-
Thermostat 3Four doux	90°C	195°F	-
Thermostat 4-	120°C	250°F	Gas mark 1/2
Thermostat 5-	150°C	300°F	Gas mark 2
Thermostat 6Four moyen	180°C	350°F	Gas mark 4
Thermostat 7Four chaud	210°C	410°F	Gas mark 6
Thermostat 8-	240°C	460°F	Gas mark 8
Thermostat 9Four très chaud	270°C	520°F	Gas mark 10

Cuillères et tasses

Voici une table d'équivalence des mesures en cuillères, tasses, et gramme. Une cuillère à thé peut être considérée comme l'équivalent d'une cuillère à café, même si la capacité diffère un peu.

Voici pour les plus pointilleux les mesures exactes ;

1 cuillère à café (france) = 5 ml

1 cuillère à thé (canada) = 4.735 ml

1 cuillère à thé (impériale) = 3.551 ml

1 cuillère à thé (américaine) = 4.929 ml

Québec	France
1/8 cuillère à thé	1/8 cuillère à café (1/2 ml)
1/4 cuillère à thé	1/4 cuillère à café (1 ml)
1/2 cuillère à thé	1/2 cuillère à café (3 ml)
1 cuillère à thé	1 cuillère à café (5 ml)
1/4 cuillère à soupe	4 ml
1/2 cuillère à soupe	8 ml
1 cuillère à soupe	15 ml
1/8 tasse	35 ml
1/4 tasse	65 ml
1/3 tasse	85 ml
3/8 tasse	95 ml
1/2 tasse	125 ml
5/8 tasse	160 ml
2/3 tasse	170 ml
3/4 tasse	190 ml
7/8 tasse	220 ml
1 tasse	250 ml

TABLEAU DE CONVERSION

Voici un tableau que vous pourrez consulter, puisque dans certaines régions, le système de poids et mesures diffère. Vous y trouverez également un petit lexique pour des termes qu'on utilise différemment d'un endroit à un autre.

J'espère que ces conversions sauront vous aider. Je tiens à préciser que les équivalences sont quelquefois approximatives, car malgré mes recherches à ce sujet, chacun avait sa façon de convertir.

Sachez que j'ai fait de mon mieux pour qu'elles soient exactes et je vous invite à lire jusqu'au

bas de la page.

Mesures métriques

1 kilogramme = 1,000 grammes = approximativement 2 livres
1/2 kilogramme = 500 grammes = approximativement 1 livre
250 grammes = approximativement 1/2 livre
125 grammes = approximativement 1/4 livre
50 à 60 grammes = approximativement 1 grosse cuillerée à soupe
30 grammes = approximativement 1 petite cuillerée à soupe
25 grammes = approximativement 1 grosse cuillère à thé
4 à 6 grammes = approximativement 1 petite cuillerée à thé
2 grammes = approximativement 1/4 de cuillerée à thé
10 grammes = approximativement la pointe d'un couteau ordinaire
8 grammes = approximativement la pointe d'un petit couteau
4 grammes = approximativement une pincée

Onces et grammes comparés

1 Xonce= 29 grammes
2 Xonces= 58 grammes
3 Xonces= 85 grammes
4 Xonces= 113 grammes
5 Xonces= 142 grammes
6 Xonces= 170 grammes
7 Xonces= 198 grammes
8 Xonces= 227 grammes
9 Xonces= 255 grammes
10 Xonces= 283 grammes
11 Xonces= 312 grammes
12 Xonces= 340 grammes
13 Xonces= 369 grammes
14 Xonces= 397 grammes
15 Xonces= 425 grammes
16 Xonces= 455 grammes

MESURES MÉTRIQUES EN TASSES

Beurre et toute autre matière grasse :

50 grammes 1/4 tasse
100 grammes 1/2 tasse
200 grammes 1 tasse

Les Farines :

100 gramme 1 1/8 tasse
200 grammes 2 1/4 tasses

Les sucres :

100 grammes 3/4 tasse
200 grammes 1 1/2 tasse

Mesures liquides :

1 tasse 240 grammes

1 c. à soupe 15 à 16 grammes
1 c. à entremets 9 à 10 grammes
1 c. à café 4 à 5 grammes

Mesures liquides

1/8 cuillère à thé 0,5 ml
1/4 cuillère à thé 1,25 ml
1/2 cuillère à thé 2,5 ml
1 cuillère à thé 5 ml
1 1/2 cuillère à thé 7,5 ml
1/4 cuillère à soupe 4 ml
1/2 cuillère à soupe 7,5 ml
1 cuillère à soupe 15 ml
1/8 tasse 30 ml
1/4 tasse 60 ml
1/3 tasse 80 ml
3/8 tasse 90 ml
1/2 tasse 125 ml
5/8 tasse 150 ml
2/3 tasse 160 ml
3/4 tasse 180 ml
7/8 tasse 210 ml
1 tasse 250 ml
1 1/4 tasse 300 ml
1 1/2 tasse 375 ml
1 3/4 tasse 475 ml
2 tasses 500 ml
4 tasses 1 litre

Note :

Une cuillère à café est plus petite qu'une cuillère à thé.

Une cuillère à table est égale à une cuillère à soupe.

Chaleur du four

Abréviations usuelles :

°C = degrés Celsius

°F = degrés Fahrenheit

Mesure impériale Mesure métrique Thermostats de France

150°F 70°C T/2

200°F 100°C T/3

250°F 120°C T/4

300°F 150°C T/5

350°F 180°C T/6

400°F 200°C T/7

450°F 230°C T/8

500°F 260°C T/9

Broil Gril

Chaleur Fahrenheit Centigrade

Très doux 150°F 70°C

Doux 200°F 100°C
Médium 350°F 180°C
Chaud 425°F 210°C
Très chaud 500°F 260°C

Mesures solides

Abréviations courantes :

oz = once

lbs = livres

1 kilogramme est noté 1 kg

1 gramme est noté 1 g

1 kilogramme = 1000 grammes

1 gramme = 0,001 kilogramme

Mesure impériale Mesure métrique Autres

1/2 oz 15 g

1 oz 30 g

1/8 lbs 55 g 2 oz

1/4 lbs 115 g 4 oz

1/3 lbs 150 g

3/8 lbs 170 g

1/2 lbs 225 g 8 oz

5/8 lbs 285 g

2/3 lbs 310 g

3/4 lbs 340 g

7/8 lbs 400 g

1 livre 454 g 16 oz

2,2 lbs 1 kg

Tableau d'équivalence - Mesures rapides

Farine tout usage

Farine de blé entier

3/4 tasse = 100 grammes

Sucre

1 tasse = 200 grammes

1 cuillère à soupe = 15 grammes

Sucre à glacer

1 tasse = 100 grammes

1 cuillère à soupe = 8 grammes

Cassonade

1 tasse = 200 grammes

1 cuillère à soupe = 15 grammes

Cacao

3 1/2 c. à thé = 10 grammes

Fécule de maïs

1 c. à soupe = 10 grammes

Gélatine

1 c. à soupe = 10 grammes

Beurre, margarine

1 tasse = 200 grammes

1 cuillère à soupe = 15 grammes

2 1/4 c. à thé = 10 grammes

Graisse végétale

1 tasse = 150 grammes

1 cuillère à soupe = 12 grammes

Chapelure

1 tasse = 50 grammes

1 cuillère à soupe = 4 grammes

Flocons d'avoine

1 1/3 tasse = 100 grammes

Riz

1 tasse = 210 grammes

1 cuillère à soupe = 16 grammes

Termes

Termes canadiens / américains Termes français

Sucre granulé ou à fruits Sucre en poudre ou sucre semoule

Sucre à glacer, sucre en poudre Sucre glace

Ciboule ou ciboulette Cive, cébette

Échalote Petit oignons frais

Échalote sèche, échalote française Échalote

Levure de boulanger Levure fraîche

Levure sèche Levure lyophilisée

Poudre à pâte Levure chimique

Soda à pâte Bicarbonate de soude

Farine tout usage Farine type 55

Farine à pâtisserie Farine type 45

Crème sure Crème aigre

Crème 15% Crème fleurette ou liquide

Crème à fouetter, crème 35% Crème fraîche

2 cuil. de sucre + 1 cuil. à thé de vanille 1 sachet de sucre vanillé

Patates Pommes de terre

Source: [Recette de TABLEAU DE CONVERSION \(www.lesfoodies.com\)](http://www.lesfoodies.com)