

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)