

Poids et mesures

France, Europe, Pays anglo-saxons, Etats-Unis, les unités de mesures utilisées dans les recettes de cuisine sont différentes.

- Le système métrique français a été adopté en 1840 et s'exprime en kilos (kg), grammes (g), litres (l), centilitres (cl),...

- Selon le système anglo-saxon, les ingrédients des recettes sont mesurés selon une codification établie en 1896 par Fannie Farmer dans « *Book of the Cooking School Cookbook* » et sont codifiés en « cup » (c.), en « tablespoon » (Tbs.) et « teaspoon » (tsp.), once liquide (fl. oz), once (oz)



B.A.B.A des équivalences françaises :

Litres (l.)	Centilitres (cl.)	Décilitres (dl.)	Kilogrammes (kg.)
1 litre	100 cl	10 dl	1 kg
1/2 litre	50 cl	5 dl	0,500 kg
1/4 litre	25 cl	2,5 dl	0,250 kg
1/8 litre	12,5 cl	1,25 dl	0,125 kg

Comment peser sans balance ?

• *Pour estimer le poids des ingrédients, quelles équivalences utiles :*

- 1 cuillère à café = 0,5 cl = 5 g

- 1 cuillère à soupe = 1,5 cl = 15 g

- 1 tasse à café = 10 cl = 100 g

- 1 tasse à thé = 12 à 15 cl = 125 à 150 g

- 1 bol = 35 cl = 350 g

Le Saviez-vous ?

- 1 œuf pèse 60 g

- 1 morceau de sucre pèse 5 g

- 1 gousse d'ail pèse 5 g

- 1 noisette de beurre pèse 4 g

- 1 noix de beurre pèse 15 g soit 1 cuillère à soupe

- 1 grand verre d'eau = 25 cl =
250 g

- 1 *pincée* vaut 3 à 5 g

• ***Et pour les ingrédients les plus couramment utilisés :***



1 cuil. à café
= 3 g de fécule
= 5 g de sel, de sucre en poudre et de tapioca



1 cuil. à soupe
= 8 g de café, de chapelure
= 12 g de farine de riz, de semoule, de crème fraîche,
d'huile
= 15 g de sucre en poudre, de sel fin, de beurre



1 bol
= 225 g de farine
= 300 g de riz
= 320 g de sucre en poudre



1 grand verre d'eau
= 150 g de farine
= 190 g de semoule
= 200 g de riz
= 220 g de sucre en poudre

Les équivalences anglo- saxonnes :

Mesures liquides :

1 ounce liquide (fl. oz) = 2 cuillères à soupe = 29,56 ml

1 pinte (pt) = 2 tasses = 16 fl. Oz = 473 ml

4 tasses = 2 pintes = 1 US quart = environ 1 l

Système Anglo-saxon	Equivalents français
1 U.S quarts (USqt)	0,946 l
4 quarts = 1 gallon	3,785 l
1 cup = ½ pinte (8 fl.oz)	237 ml (environ ¼ litre)
7/8 cup	220 ml
¾ cup	190 ml
2/3 cup	170 ml
5/8 cup	160 ml
½ cup	125 ml
3/8 cup	95 ml
1/3 cup	85 ml
¼ cup	65 ml
1/8 cup	35 ml
1 tablespoon (Tbs) : cuillère à soupe	15 ml
1 teaspoon (tsp)	5 ml : 1 cuillère à café

Mesures solides :

1 U.S ounce (oz) = 28,35 g

1 U.S pound (lb) = 453,59 g

2,20 livres = 1 kg

1/2oz	15 g
1oz	30 g
1/8lb soit 2oz	55 g
1/4lb soit 4oz	110 g
1/3lb	150 g
3/8lb	170 g
1/2lb soit 8oz	225 g
2/3lb	310 g
7/8lb	400 g
1 livre soit 16oz	450 g

Quelques équivalences d'ingrédients secs :

Beurre : 1 tasse = 8 oz = 225 g

Cacao en poudre : ¼ tasse = 1 oz = 30 g

Farine à pâtisserie : 1 tasse = 3.75 oz = 105 g

Lait en poudre : 1 tasse = 3.5 oz = 101 g

Levure sèche : 1 sachet = 2 ¼ cuillères à thé = 7 g

Raisins secs : 1 tasse = 5.25 oz = 147 g

Sel : 1 cuillère à thé = 1/6 oz = 4,7 g

Sucre : 1 cuillères à thé = 4 g / 1 tasse = 7 oz = 200 g

Une pincée = 1/8 cuillère à th

Températures des appareils de cuisson :

Celsius	Fahrenheit	Thermostat
40°	104°	1
70°	150°	2
100°	200°	3
120°	250°	4
150°	300°	5
180°	350°	6
200°	400°	7
220°	425°	8
250°	500°	9