

Tables de conversion

Équivalences de poids

Impérial	Métrique (Équivalences de cuisine)
lb	g
1/4	125
1/2	250
3/4	350
1	500
1 1/2	750
2	1000 ou 1 kg
3	1500 ou 1,5 kg
4 1/2	2000 ou 2 kg
5	2250 ou 2,25 kg
10	4500 ou 4,5 kg
11	5000 ou 5 kg

Équivalences de mesures linéaires

Impérial	Métrique (Équivalences de cuisine)
pouces	
1/8	3 mm
1/4	5 mm
1/2	1,5 cm
3/4	2 cm
1	2,5 cm
1 1/4	3 cm
1 1/2	4 cm
1 3/4	4,5 cm
2	5 cm

Pour calculer des mesures plus grandes, compter 2,5 cm au pouce.

Aliments pré-emballés étiquetés au **volume** (bouteilles et la plupart des conserves)

oz	mL	oz	mL	oz	mL
4	114	7	199	19	540
4 1/2	128	8	227	24	682
5	142	10	284	26	739
5 1/2	156	12	341	28	796
6	170	14	398	48	1,36 L
6 1/2	175	16	455		

Aliments pré-emballés étiquetés au **poids** (fromages, fruits et légumes congelés, certaines conserves, pâtes alimentaires, etc.)

oz	g	oz	g	oz	g
1	28	7	198	12	340
2	57	7 1/2	212	13	369
3	85	7 3/4	220	14	397
3 1/2	100	8	227	15	425
4	113	9	255	15 1/2	440
5	142	10	283	16	454
6	170	11	312		

Températures du four

°F	°C	°F	°C	°F	°C
140	60	300	150	425	220
200	100	325	160	450	230
225	110	350	180	475	250
250	120	375	190	500	260
275	130	400	200	525	270

1 cuillère à soupe:	3 cuillères à thé 15 g. de beurre, de crème fraîche 15 g. de riz, de semoule 15 g. de sucre semoule 8 g. de chapelure 8 g. de cacao 5 g. de fromage râpé
1 cuillère à café:	5 g. de sucre 5 g. de tapioca 3 g. de fécule
1 pincée:	de 3 à 5 g.
1 verre à moutarde: ou 1 verre d'eau	20 cl. de liquide 200 g. de crème fraîche 200 g. de riz ou de sucre semoule 180 g. de lentilles crues 160 g. de coquillettes 140 g. de sucre glace ou en morceaux 100 g. de farine ou de café en poudre
1 verre à Bordeaux	15 cl.
1 verre à liqueur:	3 cl.
1 verre à Porto:	6 à 7 cl.
1 verre à whisky:	20 à 25 cl.
1 tasse à déjeuner:	20 à 25 cl.
1 tasse à thé:	15 cl.
1 tasse à café:	10 cl.
1 grand pot de crème:	25 cl.
1 petit pot de crème:	10 cl.
1 pot de yaourt:	15 cl.
1 grand bol à déjeuner:	40 cl.

POIDS : 50 grammes = once $1\frac{3}{4}$
 125 grammes = onces $4\frac{1}{2}$
 250 grammes = onces 9
 500 grammes = onces 18

FARINE : 50 grammes = 4 cuillerées à soupe
 125 grammes ($\frac{1}{4}$ livre) = 9 cuillerées à soupe
 250 grammes ($\frac{1}{2}$ livre) = 18 cuillerées à soupe
 500 grammes (1 livre) = 36 cuillerées à soupe

SUCRE : 50 grammes = 3 cuillerées à soupe
 125 grammes ($\frac{1}{4}$ livre) = $6\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe
 250 grammes ($\frac{1}{2}$ livre) = 13 cuillerées à soupe
 500 grammes (1 livre) = 26 cuillerées à soupe

BEURRE : 50 grammes = 2 cuillerées à soupe
 125 grammes ($\frac{1}{4}$ livre) = $4\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe
 250 grammes ($\frac{1}{2}$ livre) = 9 cuillerées à soupe
 500 grammes (1 livre) = 18 cuillerées à soupe

CAPACITÉ : 1 décilitre = 1 once liquide
 $\frac{1}{4}$ litre = 1 demiard
 $\frac{1}{2}$ litre = 1 chopine
 1 litre = 1 pinte = 10 décilitres
 4 litres $\frac{1}{2}$ = 1 gallon

**TABLEAUX DES EQUIVALENCES
 DES TEMPERATURES DE CUISSON**

Degrés Fahrenheit	Degrés Celsius	Position	Thermostat
150	70	1	très doux ou minimum
170	80	2	très doux
200	100	3	doux
250	120	3	doux
275	140	4	doux
300	150	4	doux
325	160	5	moyen
350	180	5	moyen
375	190	6	moyen
400	200	6	moyen
425	220	7	chaud
450	230	7	chaud
475	240	8	chaud
500	260	8	chaud
525	270	9	très chaud
550	290	9	très chaud ou maximum

GUIDE DES POIDS ET MESURES

Tous les poids et mesures utilisés dans ce livre réfèrent au système métrique et au système britannique standard.

Voici des tables de conversion qui vous seront utiles :

Poids impérial	Poids métrique
1/2 once	15 g.
1 once	30 g.
2 onces	60 g.
3 onces	90 g.
4 onces ($\frac{1}{4}$ de livre) (113,5 g.)	125 g.
6 onces	185 g.
8 onces ($\frac{1}{2}$ livre) (227 g.)	250 g.
12 onces ($\frac{3}{4}$ de livre)	375 g.
16 onces (1 livre) (454 g.)	500 g.
24 onces (1 $\frac{1}{2}$ livre)	750 g.
32 onces (2 livres) (908 g.)	1 000 g. (1 kg.)
3 livres	1 500 g. (1 $\frac{1}{2}$ kg.)
4 livres	2 000 g. (2 kgs.)

Mesures liquides impériales	Tasses	Mesures métriques
1 once (fluide)		30 ml.
2 onces	$\frac{1}{4}$ de tasse	
3 onces		100 ml.
4 onces	$\frac{1}{2}$ tasse	
5 onces		150 ml.
6 onces	$\frac{3}{4}$ de tasse	
8 onces	1 tasse	250 ml.
10 onces	1 $\frac{1}{4}$ tasse	
12 onces	1 $\frac{1}{2}$ tasse	
14 onces	1 $\frac{3}{4}$ tasse	
16 onces	2 tasses	500 ml.

CENTILITRE cl	MILLILITRE ml	DECILITRE dl	LITRE l
10	100	1	
15	150	1,5	
20	200	2	
25	250	2,5	$\frac{1}{4}$
30	300	3	
35	350	3,5	
40	400	4	
45	450	4,5	
50	500	5	$\frac{1}{2}$
55	550	5,5	
60	600	6	
65	650	6,5	
70	700	7	
75	750	7,5	$\frac{3}{4}$
80	800	8	
85	850	8,5	
90	900	9	
95	950	9,5	
100	1000	10	1

MOULES, PLATS ET CASSEROLES

Ronds	Impérial			Métrique		Capacité
	Diamètre pouces	Profondeur pouces	Diamètre cm	Profondeur cm	L	
à gâteaux	8	1 ¹ / ₂	20	4	1,1	
	9	1 ³ / ₈	22 ou 23	3,5	1,2	
à cheminée	8	4	20	10	3	
	9	4	22 ou 23	10 ou 11	4	
	10	4 ¹ / ₂	25	11	5	
assiettes à tartes	8	1 ¹ / ₂	20	4	750 mL	
	9	1 ¹ / ₂	22 ou 23	4	1	
	10	1 ³ / ₄	25	4,5	1,5	
à gâteaux aux fruits	6	3	15	7,5	1,2	
	9	3	22	7,5	2,5	
	12	3	30	7,5	4,5	

Carrés	Impérial			Métrique		Capacité
	Côté pouces	Profondeur pouces	Côté cm	Profondeur cm	L	
à gâteaux	8	2	20	5	1,8	
	8 ¹ / ₂	2	21	5	1,8	
	9	1 ³ / ₄	22 ou 23	4,3	2	
à gâteaux aux fruits	4	2 ³ / ₄	10	7	700 mL	
	6	3 ¹ / ₄	15	8	1,7	
	8	3 ¹ / ₂	20	9	3,5	

Rectangulaires	Long.	Larg.	Prof.	Long.	Larg.	Prof.	Capacité
	pouces	pouces	pouces	cm	cm	cm	L
à gâteaux	11	7	1 ¹ / ₂	28	17	3,7	1,4
	12	8	1 ³ / ₄	30	19	4,5	2,3
	13	9	1 ³ / ₄	34	22	4	3
à gâteaux roulés	15	10	3/4	40	25	2	1,2
	17	14	3/4	43	35	2	1,5
à pains	8 ¹ / ₂	4 ¹ / ₂	2 ⁵ / ₈	21	12	6,5	1,3
	9	5	2 ¹ / ₂	23	13	6	1,5
	9 ³ / ₄	5 ³ / ₄	2 ¹ / ₂	25	15	6,5	2,1
plaques à biscuits	15	12	—	38	30	—	—

Plats pour le four	Capacité (Impérial)	Capacité (Métrique)
	1,5 pintes E.U. – 6 tasses Can.	1,5 L
2 pintes E.U. – 8 tasses Can.	2 L	
1 pinte Can.	1,5 L	
1 ¹ / ₂ pinte Can.	2 L	

Casseroles et marmites	Capacité (Impérial)	Capacité (Métrique)
	pintes (Can.)	L
26 oz	750 mL	
32 oz	1	
1 ¹ / ₂	1,5	
1 ³ / ₄	2	
2 ¹ / ₂	3	
3 ¹ / ₂	4	
4 ¹ / ₂	5	