

Tableau de conversion pour la cuisine

Les cups en grammes pour dix ingrédients courants, de la cup entière à la cuillère à soupe, et les volumes des cups et des cuillères en millilitres. Une cup mesure un volume, un gramme une masse : le poids dépend de l'ingrédient.



Toutes les unités de la cuisine, hors ligne

CUPS EN GRAMMES, PAR INGRÉDIENT

Ingrédient	1 cup	$\frac{3}{4}$ cup	$\frac{1}{2}$ cup	$\frac{1}{3}$ cup	$\frac{1}{4}$ cup	1 c. à soupe
Farine	125 g	94 g	62 g	42 g	31 g	8 g
Sucre en poudre	200 g	150 g	100 g	67 g	50 g	12 g
Sucre roux, tassé	220 g	165 g	110 g	73 g	55 g	14 g
Sucre glace	120 g	90 g	60 g	40 g	30 g	7 g
Beurre	227 g	170 g	113 g	76 g	57 g	14 g
Cacao en poudre	100 g	75 g	50 g	33 g	25 g	6 g
Flocons d'avoine	90 g	67 g	45 g	30 g	22 g	6 g
Riz cru	185 g	139 g	92 g	62 g	46 g	12 g
Miel	340 g	255 g	170 g	113 g	85 g	21 g
Lait ou eau	240 g	180 g	120 g	80 g	60 g	15 g

VOLUMES DES CUPS ET DES CUILLÈRES

Cup	Millilitres	Cuillères
1	240 ml	16 c. à s.
$\frac{3}{4}$	180 ml	12 c. à s.
$\frac{2}{3}$	160 ml	10 c. à s. + 2 c. à c.
$\frac{1}{2}$	120 ml	8 c. à s.
$\frac{1}{3}$	80 ml	5 c. à s. + 1 c. à c.
$\frac{1}{4}$	60 ml	4 c. à s.
$\frac{1}{8}$	30 ml	2 c. à s.

Cuillères et onces

- 1 cuillère à soupe = 15 ml = 3 cuillères à café, 1 cuillère à café = 5 ml.
- 1 oz = 28,35 g, 1 lb = 454 g.
- 1 bâton de beurre américain = 113 g, une demi-cup.

Avant de mesurer

- Versez la farine à la cuillère dans la cup et arasez : tassée, une cup peut peser 150 g.
- Une cup australienne contient 250 ml, et les recettes anglaises varient.
- Quand la précision compte, la balance bat toutes les cups.