

Volumes

Les cups : ce sont des mesures de volume exprimées en ml.

US units	Metric
Cup	ml
1	236.64
3/4	177.48
2/3	157.76
1/2	118.32
1/3	78.88
1/4 (= 4 tbsp)	59.16

Pour les plus petites mesures de volume : les Tablespoons (tbsp) et les Teaspoons (tsp)

US units	Metric	
1 tbsp	15 ml	*1 cuillère à soupe*
1 tsp	5 ml	*1 cuillère à café*

Poids

Les onces et les livres : ce sont des mesures de masse (= poids), 1 lb = 1 livre

US units	Metric
Ounce (oz)	Grams
16 (1 lb)	454
8	225
4	112
1	28

Températures

Le th. 6 correspond ainsi à une température de 6 x 30 = 180 degrés

US units	Metric
°F	°C
392	200
374	190
356	180
338	170
320	160
302	150

Liquides

fl. oz	US units			Metric
	Cup	tbsp	tsp	ml
16 (1 lb)	2	32	96	473.12
8	1	16	48	236.56
4	1/2	8	24	118.28
1	1/8	2	6	29.57

Correspondances Poids-Volume

US units	Farine blanche (All purpose flour)		Sucre en poudre (Granulated sugar)		Sucre roux (Brown sugar)		Sucre glace (Powdered or icing sugar)	
	Ounce	Metric grams	Ounce	Metric grams	Ounce	Metric grams	Ounce	Metric grams
Cup								
3	15	420	24	675	18	510	15	450
2 3/4	13.75	385	22	619	16.5	468	13.75	413
2 1/2	12.5	350	20	563	15	425	12.5	375
2 1/4	11.25	315	18	506	13.5	383	11.25	338
2	10	280	16	450	12	340	10	300
1 3/4	8.75	245	14	394	10.5	298	8.75	263
1 1/2	7.5	210	12	338	9	255	7.5	225
1 1/4	6.25	175	10	281	7.5	213	6.25	188
1	5	140	8	225	6	170	5	150
3/4	3.75	105	6	169	4.5	128	3.75	113
2/3	3.33	93	5.33	150	4	113	3.33	100
1/2	2.5	70	4	113	3	85	2.5	75
1/3	1.67	47	2.67	75	2	57	1.67	50
1/4 (= 4 tbsp)	1.25	35	2	56	1.5	43	1.25	38

US units	Riz (Rice)		Cacao (Cocoa)		Huile (Oil)		Beurre (Butter)	
	Ounce	Metric grams	Ounce	Metric grams	Ounce	Metric grams	Ounce	Metric grams
Cup								
3	21	600	0	555	0	600	24	678
2 3/4	19.25	550	0	509	0	550	22	622
2 1/2	17.5	500	0	463	0	500	20	565
2 1/4	15.75	450	0	416	0	450	18	509
2	14	400	0	370	0	400	16	452
1 3/4	12.25	350	0	324	0	350	14	396
1 1/2	10.5	300	0	278	0	300	12	339
1 1/4	8.75	250	0	231	0	250	10	283
1	7	200	0	185	0	200	8	226
3/4	5.25	150	0	139	0	150	6	170
2/3	4.67	133	0	123	0	133	5.33	151
1/2	3.5	100	0	93	0	100	4	113
1/3	2.33	67	0	62	0	67	2.67	75
1/4 (= 4 tbsp)	1.75	50	0	46	0	50	2	57

Note : 1 stick of butter = 1/2 cup = 8 tbs ; Plus simple: en gros 100 g de beurre= 7 tbs

US units	Fromage rapé (Grated cheese)		Pépité de chocolat (Chocolate drops)		Carottes rapées (grated carrots)		Poudre d'amande (ground almonds)	
	Ounce	Metric grams	Ounce	Metric grams	Ounce	Metric grams	Ounce	Metric grams
Cup								
3	12	330	0	525	0	300	0	330
2 3/4	11	303	0	481	0	275	0	303
2 1/2	10	275	0	438	0	250	0	275
2 1/4	9	248	0	394	0	225	0	248
2	8	220	0	350	0	200	0	220
1 3/4	7	193	0	306	0	175	0	193
1 1/2	6	165	0	263	0	150	0	165
1 1/4	5	138	0	219	0	125	0	138
1	4	110	0	175	0	100	0	110
3/4	3	83	0	131	0	75	0	83
2/3	2.67	73	0	117	0	67	0	73
1/2	2	55	0	88	0	50	0	55
1/3	1.33	37	0	58	0	33	0	37
1/4 (= 4 tbsp)	1	28	0	44	0	25	0	28

Note: sans tasser

Miel (honey)		
US units	US units	Metric
Cup	Ounce	grams
1 1/2	0	517,5
1 1/4	0	431
1	0	345
3/4	0	258
2/3	0	230
1/2	0	172,5
1/3	0	115
1/4 (= 4 tbsp)	0	86