

Volumes

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

US units	Metric
Cup	ml
1	237
3/4	177
2/3	158
1/2	118
1/3	79
1/4 (= 4 tbsp)	59

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 degré

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
8	1	16	48	237
4	1/2	8	24	118
1	1/8	2	6	30

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)	
	US units	Metric	US units	Metric	US units	Metric	US units	Metric
Cup	Ounce	grams	Ounce	grams	Ounce	grams	Ounce	grams
3	15	420	24	675	18	510	16	450
2 3/4	14	385	22	619	16	468	15	413
2 1/2	12	350	20	563	15	425	13	375
2 1/4	11	315	18	506	13	383	12	338
2	10	280	16	450	12	340	11	300
1 3/4	9	245	14	394	10	298	9	263
1 1/2	7	210	12	338	9	255	8	225
1 1/4	6	175	10	281	8	213	7	188
1	5	140	8	225	6	170	5	150
3/4	4	105	6	169	5	128	4	113
2/3	3	93	5	150	4	113	4	100
1/2	2	70	4	113	3	85	3	75
1/3	1.7	47	2.7	75	2.0	57	1.8	50
1/4 (= 4 tbsp)	1.2	35	2.0	56	1.5	43	1.3	38

Correspondances Poids-Volume

	Riz (Rice)		Cacao (Cocoa)		Huile (Oil)		Beurre (Butter)	
US units	US units	Metric	US units	Metric	US units	Metric	US units	Metric
Cup	Ounce	grams	Ounce	grams	Ounce	grams	Ounce	grams
3	21	600	20	555	21	600	24	678
2 3/4	19	550	18	509	19	550	22	622
2 1/2	18	500	16	463	18	500	20	565
2 1/4	16	450	15	416	16	450	18	509
2	14	400	13	370	14	400	16	452
1 3/4	12	350	11	324	12	350	14	396
1 1/2	11	300	10	278	11	300	12	339
1 1/4	9	250	8	231	9	250	10	283
1	7	200	7	185	7	200	8	226
3/4	5	150	5	139	5	150	6	170
2/3	5	133	4	123	5	133	5	151
1/2	4	100	3	93	4	100	4	113
1/3	2	67	2	62	2	67	3	75
1/4 (= 4 tbsp)	2	50	2	46	2	50	2	57

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

	Fromage rapé (Grated cheese)		Pépité de chocolat (Chocolate drops)		Carottes rapées (grated carrots)		Poudre d'amande (ground almonds)	
US units	US units	Metric	US units	Metric	US units	Metric	US units	Metric
Cup	Ounce	grams	Ounce	grams	Ounce	grams	Ounce	grams
3	12	330	19	525	11	300	12	330
2 3/4	11	303	17	481	10	275	11	303
2 1/2	10	275	15	438	9	250	10	275
2 1/4	9	248	14	394	8	225	9	248
2	8	220	12	350	7	200	8	220
1 3/4	7	193	11	306	6	175	7	193
1 1/2	6	165	9	263	5	150	6	165
1 1/4	5	138	8	219	4	125	5	138
1	4	110	6	175	4	100	4	110
3/4	3	83	5	131	3	75	3	83
2/3	3	73	4	117	2	67	3	73
1/2	2	55	3	88	2	50	2	55
1/3	1	37	2	58	1	33	1	37
1/4 (= 4 tbsp)	1	28	2	44	1	25	1	28

Note: sans tasser

Correspondances Poids-Volume

	Miel (honey)	
US units	US units	Metric
Cup	Ounce	grams
1 1/2	18	518
1 1/4	15	431
1	12	345
3/4	9	258
2/3	8	230
1/2	6	173
1/3	4	115
1/4 (= 4 tbsp)	3	86