

MODULE 8

DOCUMENT #8.3

ÉQUIVALENCES DE CUISINE: QUANTITÉS, POIDS, TEMPÉRATURES + SUBSTITUTIONS ET REMPLACEMENT D'INGRÉDIENTS



Source : Publié sur WordPress. — Theme: Connections by www.vanillamist.com

Équivalences de poids et mesures

- * une pincée = 1/8 cuil. à thé
- * 1 cuil. à thé = 1/3 cuil. à table = 5 ml
- * 1 cuil. à table = 3 cuil. à thé = 15 ml
- * 2 cuil. à table = 1/8 tasse ou 1 once
- * 4 cuil. à table = 1/4 tasse
- * 5 cuil. à table + 1 cuil. à thé = 1/3 tasse
- * 10 cuil. à table + 2 cuil. à thé = 2/3 tasse
- * 8 cuil. à table = 1/2 tasse
- * 1/2 tasse + 2 cuil. à table = 5/8 tasse
- * 12 cuil. à table ou 1/2 tasse + 1/4 tasse = 3/4 tasse
- * 16 cuil. à table = 1 tasse

Équivalences de poids et mesures : ingrédients secs

- * beurre: 1 tasse = 8 oz = 224 g
- * bicarbonate de soude: 1 cuil. à thé = 1/6 oz = 4.7 g
- * bleuets frais ou surgelés: 1 tasse = 5.25 oz = 147 g
- * cacao en poudre: ¼ tasse = 1 oz = 28 g
- * cannelle, clou de girofle, muscade: 1 cuil. à thé = 1/12 oz = 2.3 g
- * cassonade (tassée): 1 tasse = 7 oz = 196 g / 1 livre = 2 ¼ tasse
- * farine tout-usage: 1 tasse = 4 oz = 112 g
- * farine à pâtisserie: 1 tasse = 3.75 oz = 105 g
- * farine à pain: 1 tasse = 4.5 oz = 126 g
- * farine de soya: 1 tasse = 4 oz = 112 g
- * flocons d'avoine: 1 tasse = 3.25 oz = 90 g
- * lait en poudre: 1 tasse = 3.5 oz = 98 g
- * levure sèche 1 pqt = 2 ¼ cuil. à thé = 7 g
- * noix hachées: 1 tasse = 3.75 oz = 105 g
- * poudre à pâte: 1 cuil. à thé = 1/8 oz = 3.5 g
- * raisins secs: 1 tasse = 5.25 oz = 147 g
- * sel: 1 cuil. à thé = 1/6 oz = 4.7 g
- * semoule de maïs: 1 tasse = 5.33 oz = 150 g
- * shortening: 1 tasse = 6.75 oz
- * son de blé: 1 tasse = 2 oz = 56 g
- * sucre: 1 cuil. à thé = 4 g / 1 tasse = 7 oz = 196 g / 1 livre = 2 tasses
- * sucre en poudre (à glacer) tamisé: 1 tasse = 4 oz = 112 g / 1 livre = 4 ½ tasse
- * zeste de ½ citron = 3/8 oz = 1 cuil. à table
- * zeste of ¼ orange = 3/8 oz = 1 cuil. à table

Équivalences mesures : ingrédients liquides et poids

- * 1 tasse = 8 onces fluides = 237 ml
- * 2 tasses = 16 onces fluides = 473 ml (0.473 litre)
- * 4 tasses = 32 onces fluides = 946 ml (0.946 litre)
- * 1 gramme = 0.035 once
- * 1 livre = 454 grammes
- * 1 once = 28.35 grammes

Remplacer des ingrédients : substitutions d'urgence possibles

- * 1 gousse d'ail = 1/8 de cuil. à thé d'ail en poudre
- * 1 tasse de babeurre = 1 cuil. à table de jus de citron ou vinaigre + 1 tasse de lait; laisser reposer 15 minutes. OU 1 tasse de yogourt nature
- * 1 tasse de cassonade = 1 tasse de sucre mélangé avec 2 cuil. à table de mélasse OU 3/4 tasse de sucre + 1/4 tasse de mélasse

- * 1 tasse de chapelure = 3-4 tranches de pain sechées au four et émiettées OU 1 1/4 tasse de croûtons écrasés
- * 1 oz chocolat non sucré = 3 cuil. à table cacao non-sucré + 1 cuil. à table de shortening
- * 6 oz. pépites de chocolat semi-sucrés = 1/2 tasse plus 1 cuil. à table cacao non-sucré + 1/4 tasse plus 3 cuil. à table de sucre + 4 cuil. à table. de shortening
- * 1 tasse de crème (10%) = 7/8 tasse de lait + 1/2 cuil. à table de beurre ou margarine
- * 1 tasse de crème (15%) = 3/4 tasse de lait + 3 cuil. à table de beurre ou margarine
- * 1 tasse de crème (35%) = 3/4 tasse de lait + 1/3 tasse de beurre ou margarine
- * 1/2 cuil. à thé de crème de tartre = 1 1/2 cuil. à thé jus de citron ou vinaigre
- * 1 tasse farine tout-usage = 1 tasse + 2 cuil. à table farine à pâtisserie OU 1 1/2 tasse de chapelure OU 1 tasse de flocons d'avoine OU 2/3 tasse de farine tout-usage + 1/3 tasse de semoule de maïs ou de farine de soya OU 1/2 tasse de farine tout-usage + 1/2 tasse de farine de riz ou semoule de maïs ou son de blé ou farine de seigle ou de blé entier OU 1 tasse de farine de seigle ou de riz.
- * 7/8 tasse farine tout-usage = 1 tasse de farine à pâtisserie
- * 1 tasse de farine tout-usage = 1 tasse farine de blé entier
- * 1 tasse de farine tout-usage = 1/2 tasse farine de blé entier + 1/2 tasse farine tout-usage
- * 1 tasse farine tout-usage tamisée = 7/8 tasse farine tout-usage non-tamisée (= 14 cuil. à table)
- * 1 cuil. à table fécule de maïs = 2 cuil. à table farine tout-usage ou 4 cuil. à thé tapioca rapide
- * 1 cuil. à table de fines herbes fraîches = 1 cuil. à thé fines herbes sechées
- * 1 cuil. à table de gingembre frais haché = 1/4 cuil. à thé gingembre moulu
- * 1 tasse de minis guimauves = 10 grosses guimauves
- * 3 cuil. à table de gras/huile = 1 1/2 cuil. à table de compote de pomme ou de prune
- * 1/4 tasse d'huile (pour friture) = 1/4 tasse de margarine ou beurre fondu, lard, shortening ou gras de bacon
- * 1 tasse de lait = 1 tasse de jus de fruits ou de liquide de cuisson de pomme de terre (en pâtisserie) OU 1 tasse de lait de soya ou d'amande
- * 1 tasse de lait complet (3,25%) = 1 tasse de lait écrémé + 2 cuil. à table beurre (ou margarine) fondu
- * 1 tasse de lait de coco = 1 tasse de lait
- * 1 pqt levure sèche active = 2 1/4 cuil. à thé de levure sèche rapide
- * 1 tasse de mayonnaise = 1/2 tasse de mayonnaise + 1/2 tasse de yogourt OU 1 tasse de crème sûre
- * 1 tasse de mélasse = 1 tasse de miel
- * 1 tasse de miel = 1 1/4 tasse de sucre ou 2 tasses sucre en poudre + 1/4 tasse de liquide
- * 1 cuil. à thé de moutarde en poudre = 1 cuil. à table de moutarde préparée OU 1/2 cuil. à thé de graines de moutarde
- * 1 oeuf (gros) = 2 blancs d'oeuf + 1/2 cuil. à thé huile OU 2 jaunes d'oeuf OU 1/2 cuil. à thé poudre à pâte + 1 cuil. à table de vinaigre + 1 cuil. à table d'eau
- * 1 cuil. à thé poudre à pâte = 1 cuil. à thé bicarbonate de soude + 1/2 cuil. à thé de crème de tartre
- * 1 cuil. à table de poudre de café espresso = 3 cuil. à thé de café instantané
- * 1 tasse de ricotta = 1 tasse de fromage cottage + 1 cuil. à table de lait

- * 1 tasse de sirop de maïs = 1 tasse de sucre + 1/4 tasse de liquide utilisé dans la recette
OU 1 tasse de miel
- * 1 tasse de sirop d'érable = 1 tasse de sucre + 1/2 tasse d'eau, faire bouillir retirer du feu
et ajouter 1/2 cuil. à thé d'extrait à l'érable
- * 1 tasse de shortening = 1 1/8 tasse de beurre ou margarine

Équivalences de contenants et plats de cuisson

- * moule à pain 8 1/2" x 4 1/2" (6 tasses) = 3 moules à pain de 5" x 2" OU 2 moules à muffins
de 2 3/4" x 1 1/8"
- * moule à gâteau rond 9" x 2" (8 tasses) = 1 plat carré de 8" ou de 9"
- * plat rectangulaire 13" x 9" x 2" (15 tasses) = 2 plats ronds de 9" X 2" OU 2 plats carrés de
8" x 2"
- * tôle à biscuit de 15" x 10" x 1" = 2 plat ronds de 8"
- * Les moules à muffins moyens (2 3/4" x 1 3/8 ") contiennent environ 1/2 tasse de mélange.
- * Le volume d'un plat = la qté d'eau nécessaire pour remplir jusqu'au bord.
- * Les mesures des plats sont faites à partir des bords intérieurs.

Équivalences de quantités avant et après la préparation/cuisson

- * amandes: 1 livre (454g) entières = 1 à 1 3/4 tasse écalées
- * arachides: 1 livre (454g) entières = 2 à 2 1/4 tasses écalées / 1 livre écalées = 3 tasses
- * avoine en flocons: 1 tasse = 1 3/4 tasse cuit
- * bacon: 8 tranches = 1/2 tasse de bacon cuit émietté
- * bananes: 1 livre (454g) = 3 bananes moyennes = 2 1/2 tasses tranchées ou 2 tasses en
purée
- * beurre: 1 livre (454g) = 2 tasses
- * biscuits graham: 10 biscuits = 1 tasse émiettés
- * biscuits soda: 16 biscuits = 1 tasse de grosses miettes / 22 biscuits = 1 tasses de miettes
fines
- * cacao: 1 livre (454g) = 4 tasses
- * canneberges: 1 livre (454g) = 4 tasses
- * cassonade: 1 livre (454g) = 2 1/4 tasses (bien tassé)
- * chou: 1 livre (454g) = 3 1/2 à 4 1/2 tasses râpé
- * crème 35%: 1 tasse = 2 tasses lorsque fouettée
- * fèves, haricots et pois secs: 1 tasse cru = 3 tasses cuits
- * fromage: 1 livre (454g) = 4 à 5 tasses râpées
- * noix de coco râpée: 1 livre (454g) = 5 tasses
- * shortening: 1 livre (454g) = 2 1/2 tasses
- * farine de maïs: 1 livre (454g) = 4 tasses
- * farine de riz: 1 livre (454g) tamisée = 3 1/2 tasses
- * farine de seigle: 1 livre (454g) tamisée: pâle = 5 tasses / foncée = 3 1/2 tasses
- * farine de soya: 1 livre (454g) tamisée: régulière = 7 1/2 tasses / faible en gras = 5 1/2
tasses

- * farine tout-usage: 1 livre (454g) tamisée = 4 tasses / non-tamisée = 3 1/2 tasses
- * farine à pain: 1 livre (454g) tamisée = 4 tasses
- * farine à pâtisserie: 2 livres (908g) tamisée = 9 1/4 tasses
- * farine de blé entier: 2 livres (908g) = 6 2/3 tasses
- * macaroni: 1 livre (454g) = 4 tasses cru / 1 tasse cru = 2 à 2 1/4 tasse cuits
- * noix de grenoble: 1 livre (454g) entières = 1 2/3 tasse écalées / 1 livre écalées = 4 1/2 tasses de moitiés ou 3 2/3 tasses hachées
- * oignon: 1 petit = 1/4 tasse haché / 1 moyen = 1/2 tasse haché / 1 gros = 1 tasse haché
- * orge: (régulier) 1 tasse cru = 4 tasses cuit / (rapide) 1 tasse cru = 3 tasses cuit
- * pacanes: 1 livre (454g) entières = 2 1/4 tasse écalées / 1 livre écalées = 4 tasses de moitiés ou 3 tasses hachées
- * pommes: 1 livre (454g) = 3 pommes moyennes = environ 3 tasses tranchées
- * spaghetti: 1 livre (454g) = 4 3/4 tasses cru = 9 à 10 tasses cuit
- * popcorn: 1/4 tasse de grains de maïs crus = 8 tasses de popcorn
- * pomme de terre: 1 livre (454g) = 3 moyennes = 2 tasses cuites en mcx ou en purée
- * pruneaux: 1 livre (454g) = 2 1/4 tasses
- * raisins secs: 1 livre (454g) = 3 1/4 tasses
- * riz: 1 tasse cru = 3 tasses cuit / riz minute: 3/4 tasse cru = 1 1/3 tasse cuit
- * sucre en poudre: 1 livre (454g) = 3 à 4 tasses
- * sucre blanc régulier: 1 livre (454g) = 2 1/4 tasses
- * tomate: 1 livre (454g) = 3 moyennes = 1 1/2 tasses hachées ou 3/4 tasse tranchées

Formules : du système impérial au système métrique

- * Fahrenheit à Celsius = le nombre de degrés F moins 32, multiplié par 5, et divisé par 9
- * Pouces à Centimètres = nombre de pouces multiplié par 2.54
- * Onces à Grammes = nombre d'onces multiplié par 28.35
- * Livre à kilo = nombre de livre multiplié par 0.454
- * Tasses à Millilitres = nombre de tasses multiplié par 236.59

Convertir les températures de four

- * Gaz = Fahrenheit = Celsius
- * 1/4 = 225 = 110
- * 1/2 = 250 = 130
- * 1 = 275 = 140
- * 2 = 300 = 150
- * 3 = 325 = 170
- * 4 = 350 = 180
- * 5 = 375 = 190
- * 6 = 400 = 200
- * 7 = 425 = 220
- * 8 = 450 = 230
- * 9 = 475 = 240