



## TABLEAU DE CONVERSION

Voici un tableau que vous pourrez consulter, puisque dans certaines régions, le système de poids et mesures diffère. Vous y trouverez également un petit lexique pour des termes qu'on utilise différemment d'un endroit à un autre.

J'espère que ces conversions sauront vous aider. Je tiens à préciser que les équivalences sont quelquefois approximatives, car malgré mes recherches à ce sujet, chacun avait sa façon de convertir.

Sachez que j'ai fait de mon mieux pour qu'elles soient exactes et je vous invite à lire jusqu'au bas de la page.

### Mesures métriques

1 kilogramme = 1,000 grammes = approximativement 2 livres

1/2 kilogramme = 500 grammes = approximativement 1 livre

250 grammes = approximativement 1/2 livre

125 grammes = approximativement 1/4 livre

50 à 60 grammes = approximativement 1 grosse cuillerée à soupe

30 grammes = approximativement 1 petite cuillerée à soupe

25 grammes = approximativement 1 grosse cuillère à thé

4 à 6 grammes = approximativement 1 petite cuillerée à thé

2 grammes = approximativement 1/4 de cuillerée à thé

10 grammes = approximativement la pointe d'un couteau ordinaire

8 grammes = approximativement la pointe d'un petit couteau

4 grammes = approximativement une pincée

### Onces et grammes comparés

1 Xonce= 29 grammes

2 Xonces= 58 grammes

3 Xonces= 85 grammes

4 Xonces= 113 grammes

5 Xonces= 142 grammes

6 Xonces= 170 grammes

7 Xonces= 198 grammes

8 Xonces= 227 grammes

9 Xonces= 255 grammes

10 Xonces= 283 grammes

11 Xonces= 312 grammes

12 Xonces= 340 grammes

13 Xonces= 369 grammes

14 Xonces= 397 grammes

15 Xonces= 425 grammes

16 Xonces= 455 grammes

### MESURES MÉTRIQUES EN TASSES

Beurre et toute autre matière grasse :

50 grammes ..... 1/4 tasse

100 grammes ..... 1/2 tasse

200 grammes ..... 1 tasse

Les Farines :

100 gramme ..... 1 1/8 tasse

200 grammes ..... 2 1/4 tasses

Les sucres :

100 grammes ..... 3/4 tasse

200 grammes ..... 1 1/2 tasse



#### Mesures liquides :

- 1 tasse ..... 240 grammes
- 1 c. à soupe ..... 15 à 16 grammes
- 1 c. à entremets ..... 9 à 10 grammes
- 1 c. à café ..... 4 à 5 grammes

#### Mesures liquides

- 1/8 cuillère à thé 0,5 ml
- 1/4 cuillère à thé 1,25 ml
- 1/2 cuillère à thé 2,5 ml
- 1 cuillère à thé 5 ml
- 1 1/2 cuillère à thé 7,5 ml
- 1/4 cuillère à soupe 4 ml
- 1/2 cuillère à soupe 7,5 ml
- 1 cuillère à soupe 15 ml
- 1/8 tasse 30 ml
- 1/4 tasse 60 ml
- 1/3 tasse 80 ml
- 3/8 tasse 90 ml
- 1/2 tasse 125 ml
- 5/8 tasse 150 ml
- 2/3 tasse 160 ml
- 3/4 tasse 180 ml
- 7/8 tasse 210 ml
- 1 tasse 250 ml
- 1 1/4 tasse 300 ml
- 1 1/2 tasse 375 ml
- 1 3/4 tasse 475 ml
- 2 tasses 500 ml
- 4 tasses 1 litre

#### Note :

Une cuillère à café est plus petite qu'une cuillère à thé.

Une cuillère à table est égale à une cuillère à soupe.

Chaleur du four

#### Abréviations usuelles :

°C = degrés Celsius

°F = degrés Fahrenheit

#### Mesure impériale Mesure métrique Thermostats de France

150°F 70°C T/2

200°F 100°C T/3

250°F 120°C T/4

300°F 150°C T/5

350°F 180°C T/6

400°F 200°C T/7

450°F 230°C T/8

500°F 260°C T/9

Broil Gril

Chaleur Fahrenheit Centigrade

Très doux 150°F 70°C

Doux 200°F 100°C

Médium 350°F 180°C

Chaud 425°F 210°C

Très chaud 500°F 260°C

#### Mesures solides



#### Abréviations courantes :

oz = once

lbs = livres

1 kilogramme est noté 1 kg

1 gramme est noté 1 g

1 kilogramme = 1000 grammes

1 gramme = 0,001 kilogramme

Mesure impériale Mesure métrique Autres

1/2 oz 15 g

1 oz 30 g

1/8 lbs 55 g 2 oz

1/4 lbs 115 g 4 oz

1/3 lbs 150 g

3/8 lbs 170 g

1/2 lbs 225 g 8 oz

5/8 lbs 285 g

2/3 lbs 310 g

3/4 lbs 340 g

7/8 lbs 400 g

1 livre 454 g 16 oz

2,2 lbs 1 kg

Tableau d'équivalence - Mesures rapides

Farine tout usage

1 tasse = 100 grammes

1 cuillère à soupe = 8 grammes

Farine de blé entier

3/4 tasse = 100 grammes

Sucre

1 tasse = 200 grammes

1 cuillère à soupe = 15 grammes

Sucre à glacer

1 tasse = 100 grammes

1 cuillère à soupe = 8 grammes

Cassonade

1 tasse = 200 grammes

1 cuillère à soupe = 15 grammes

Cacao

3 1/2 c. à thé = 10 grammes

Fécule de maïs

1 c. à soupe = 10 grammes

Gélatine

1 c. à soupe = 10 grammes

Beurre, margarine

1 tasse = 200 grammes

1 cuillère à soupe = 15 grammes

2 1/4 c. à thé = 10 grammes

Graisse végétale

1 tasse = 150 grammes

1 cuillère à soupe = 12 grammes

Chapelure

1 tasse = 50 grammes

1 cuillère à soupe = 4 grammes

Flocons d'avoine



1 1/3 tasse = 100 grammes

Riz

1 tasse = 210 grammes

1 cuillère à soupe = 16 grammes

Termes

Termes canadiens / américains Termes français

Sucre granulé ou à fruits Sucre en poudre ou sucre semoule

Sucre à glacer, sucre en poudre Sucre glace

Ciboule ou ciboulette Cive, cébette

Échalote Petit oignons frais

Échalote sèche, échalote française Échalote

Levure de boulanger Levure fraîche

Levure sèche Levure lyophilisée

Poudre à pâte Levure chimique

Soda à pâte Bicarbonate de soude

Farine tout usage Farine type 55

Farine à pâtisserie Farine type 45

Crème sure Crème aigre

Crème 15% Crème fleurette ou liquide

Crème à fouetter, crème 35% Crème fraîche

2 cuil. de sucre + 1 cuil. à thé de vanille 1 sachet de sucre vanillé

Patates Pommes de terre

## Convertisseur

**Vous êtes en train de convertir des unités de surface de hectare en acre**

1 ha = 2.4710538146717 ac

**hectare** 



**acre** 

ha



2.4710538146717 ac

Relation de base : 1 ha = 2.4710538146717 ac

Relation de base : 1 ac = 0.40468564224 ha