



<http://mexico.canalblog.com/tag/Conversion%20Mesure%20Cup>

U.S. to Metric

Capacity (liquids)

- $1/5$ teaspoon = 1 ml
- 1 teaspoon = 5 ml
- 1 tablespoon = 15 ml
- 1 fluid oz. = 30 ml
- $1/5$ cup = 50 ml
- 1 cup = $1/2$ Pint = 240 ml
- 2 cups (1 pint) = 470 ml
- 4 cups (1 quart) = .95 liter
- 4 quarts = 1Gallon (1 gal.) = 3.8 liters

Weight

- 1 oz. = 28 grams
- 12 oz. = 340 grams (rounded)
- 1 pound = 454 grams = 16 oz = 2 cups

Cooking Measurement Equivalents

Depends on types of flours and sugars

- 16 tablespoons = 1 cup = 8 ounces = 240ml only liquid
- 12 tablespoons = $3/4$ cup
- 10 tablespoons + 2 teaspoons = $2/3$ cup
- 8 tablespoons = $1/2$ cup
- 6 tablespoons = $3/8$ cup
- 5 tablespoons + 1 teaspoon = 5 tablespoons + 1 tablespoon = $1/3$ cup
- 4 tablespoons = $1/4$ cup

- 2 tablespoons = 1/8 cup = 1 ounce
- 2 tablespoons + 2 teaspoons = 1/6 cup
- 1 tablespoon = 1/16 cup = 3 teaspoons
- 2 cups = 1 pint
- 2 pints = 1 quart
- 3 teaspoons = 1 tablespoon
- 48 teaspoons = 1 cup

Cuillère à thé (café in France)=Teapsoon Cuillère à soupe= Tablespoon

Metric to U.S.

Capacity

- 1 mililiters = 1/5 teaspoon
- 5 ml = 1 teaspoon
- 15 ml = 1 tablespoon
- 30 ml = 1 fluid oz.
- 100 ml = 3.4 fluid oz.
- 240 ml = 1 cup
- 1 liter = 34 fluid oz.
- 1 liter = 4.2 cups
- 1 liter = 2.1 pints
- 1 liter = 1.06 quarts
- 1 liter = .26 gallon

Weight

- 1 gram = .035 ounce
- 28 gram = 1 ounce
- 100 grams = 3.5 ounces
- 500 grams = 1.10 pounds
- 1 kilogram = 2.205 pounds
- 1 kilogram=1000g = 35 oz.

Mais l'inverse peut être vrai notamment pour les farines françaises

CUPS For French : **les cups sont américaines, leur volume dépend si c'est solide ou liquide, il ne faut pas les confondre avec les tasses. Pour le solide, le poids varie en fonction de la nature du solide, farine ou sucre ou beurre.** Arrondir à la dizaine supérieure.

La farine aux US pour les muffins est de la farine All purpose ou ordinaire normale chez nous cad de la T55.

Lorsque de la farine fluide est utilisée pour les pâtisseries, il est mentionné cake pastry flour.

Le sucre glace peut se mesurer comme la farine ordinaire.

Mais le sucre granulé ou superfine ou castor se mesure seul idem pour le sucre de canne blond ou brun.

- 1/8 cup cad une cup divisée par 8
- 1/4 cup même principe
- 1/3 cup
- 3/8 cup
- 1/2 cup
- 5/8 cup
- 2/3 cup
- 3/4 cup ou 1/2 cup plus 1/4 de cup
- 7/8 cup
- 1 cup
- 1 1/3 cup cad une cup plus 1/3 de cup
- 1 3/4 cup cad une cup plus 1/4 de cup
- 13 3/4 ounces = 3 1/4 cup cad 3 cup plus 1/4 de cup (utilisé en pâtisserie pour de la unbleached all purpose)
- 14 3/4 ounces = 3 1/2 cup cas 3 cup plus 1/2 cup (dito)

CANS

- 1 - 6 1/2 to 8-ounce can = 1 cup
- 1- 10 1/2 to 12-ounce can = 1 1/4 cups
- 1- 14 to 16-ounce can = 1 3/4 cups
- 1- 16 to 17-ounce can = 2 cups
- 1- 18 to 20-ounce can = 2 1/2 cups
- 1- 29-ounce can = 3 1/2 cups
- 1- 46 to 51-ounce can = 5 3/4 cups
- 1- 6 1/2 to 7 1/2-pound can or number 10 = 12 to 13 cups

French Flours

AMERICAN: Cake & Pastry

APPROXIMATE FRENCH EQUIVALENT: Type 45 = 1 cup = 95 grammes

AMERICAN: All-Purpose & Bread

APPROXIMATE FRENCH EQUIVALENT: Type 55 = 1 cup = 110 grammes same for icing sugar

AMERICAN: High Gluten (farine de tradition en France)

APPROXIMATE FRENCH EQUIVALENT: Type 65

AMERICAN: Light Whole Wheat

APPROXIMATE FRENCH EQUIVALENT: Type 80

AMERICAN: Whole Wheat

APPROXIMATE FRENCH EQUIVALENT: Type 110

AMERICAN: Dark Whole Wheat

APPROXIMATE FRENCH EQUIVALENT: Type 150

Aïda Mollenkamp is an associate food editor at CHOW.

<http://www.chow.com/stories/10041>

BAKING

Attention les farines ne sont pas les mêmes en France qu'aux USA, certaines recettes américains précisent de tamiser la farine (sifted), si ce n'est pas mentionné, c'est en vrac, de même il est précisé si la cuillère est rase ou bombée (heaped).

Le castor sugar ou superfine commence à peine à se trouver en France (Beghin Say) le considerer comme du sucre granulé en poids.

Flours substitution

All-purpose (unsifted non tamisée généralement le cas de toutes les recettes), 3 ½ cups =

All-purpose (sifted Tamisée précisé en principe), 4 cups (1 pound =454g)

Bread, 3 ½ cups

Cake (sifted Farine Fluide patisserie T45 Francine), 4 ¾ cups

Pastry (sifted), 4 ½ cups

Rye, 3 ¼ cups

Self-rising (sifted farine avec levure incorporée), 4 cups

Whole wheat (farine complète), 3 ½ cups

Cornmeal (coarse), 2 2/3 cups

Sweeteners /Sucres

Honey, molasses, corn syrup, 1 ½ cups substitution =>

Granulated sugar (Sucre en poudre ordinaire français), 2 cups plus 2 tablespoons

Superfine, 2 cups

Brown sugar (packed), 2 ¼ cups

Powdered Icing Confectionner (sifted sucre glace tamisé), 4 ¾ cups

Cubes, 4 cups (96 cubes)

Granulated sugar or Superfine or Castor (Sucre en poudre ordinaire français ou extra fin de Beghin) 1 cup = 225g

Brown or Golden sugar (packed Sucre de canne blond ou roux), 1 cup = 200 g

Powdered Icing Confectionner (sucre glace) 1 cup = 110 g

Most of these sugar are sold by **Beghin Say** or bio shops.

Honey - Mapple syrup and Agave nectar or syrup or Aguamiel

- Honey 1 cup = 340g
- Agave nectar for 1/2 cup of honey equivalent 2/3 cup (170g de miel pour 150g d'agave)
- Agave nectar for 1 cup sugar (sucre blanc 220g) = 2/3 cup agave (150g)

Reduce temp : one mark to avoid burning, and slightly liquid ingredients, increase time of cooking slightly too.

Butter Margarine

1 stick : 114 grams or 1/2 cup and 1tbls = 14g

Rice - Rice flour - Semolina

- 1 cup semolina (not couscous) = 167g
- 1 cup rice flour = 160g
- 1 cup short rice (riz rond) = 210g
- 1 cup long rice = 200 g
- 1 cup basmati = 195g

Compressed fresh Yeast

This is fresh yeast that can be found in the french bakeries, or in good hypermarkets in the refrigerated bakery shelves. The most common one is sold under the brand L'hirondelle (blue and white 42g),



the cube is around 42g and it's for one kilo of flour. It needs to be kept in the refrigerator, and can be frozen up to 3 months. If frozen, let it unfreeze at room temperature for one hour. Dilute it with a little water or milk and let it stand for 10 min in a glass, if active it will bubble. Never mix salt directly with fresh yeast, otherwise the dough will not rise.



If you don't find it, you can use

Alsa Brioche levure de



boulangere or any equivalent brand like Francine. Read the package instructions to see how to use it, because one will be for 500g and the other for only 250g of flour or need sometimes two packages if you don't have a bread machine.



L'Alsacienne called levure chimique (rose package) **is not intended to be used for breads** or raised doughs (brioches and so on.. you need levure de boulangerie), but it's ok for baking cakes or muffins, corn breads.

Levure liquide

Crèmes Fraîches / Creams

La vraie crème fraîche en France n'est pas pasteurisée, elle doit avoir 30% de matière grasse.

Heavy Cream : crème à 40% de matière grasse en France (parfaite pour la chantilly, tient et double de volume), au-delà de ce taux de 40% matières grasses, la crème trop battue pourrait tourner en beurre. Un équivalent AOC la crème d'Isigny à 35% de mg délayée avec un peu de lait.

Half and Half : mélange de lait et crème allégée pour les recettes de cuisine et le café, ne se monte pas en chantilly. Le half and half n'existe pas en France. Le taux de matières grasses du Half and Half varie entre 12 et 18%.

Il existe en France, une crème dite Fleurette allégée semi-liquide à 15% pour les sauces, soupes, quiches, mais pas la Chantilly, qui peut se rapprocher du half and half.



Whipping Cream : crème à 30% de matière grasse (lait entier convient à la Chantilly) Heavy (épaisse) ou Fleurette (use it very cold).

On dénomme une crème semi-liquide, la crème **Fleurette (fits chantilly)**



<http://homecooking.about.com/od/foodequivalents/a/sourcreamequivs.htm>

SOUR CREAM

Le yaourt nature entier égoutté une demi heure dans une mousseline à fromage reste la plus simple substitution de la sour cream (creme aigre sûre smetana chmetana slivski).

On peut aussi essayer les épiceries fines juives et des pays de l'est ou allemandes (quark), le NY cheese cake est avant toute chose un gâteau juif !!

Attention au risque de caillage (curd) du yaourt intégré dans les préparations trop chaudes, ainsi qu'aux mesures des farines et liquides des recettes américaines, les produits n'étant pas les mêmes, il est préférable de se baser sur des recettes donnant aussi les mesures métriques).

Substitute one of the following for each 1 cup of sour cream:

- For baking (pour la pâtisserie): 7/8 cup [buttermilk](#) (lait fermenté/ lait ribot ou yorik de yoplait) or sour milk *plus* 3 tablespoons butter (beurre).
- For baking: 1 cup [yogurt](#) *plus* 1 teaspoon baking soda (bocarbonate de soude supermarchés ou pharmacie).
- For baking: 3/4 cup sour milk *plus* 1/3 cup butter.
- For baking: 3/4 cup [buttermilk](#) *plus* 1/3 cup butter.
- Cooked sauces (sauces cuisinées chaudes) : 1 cup [yogurt](#) *plus* 1 tablespoon flour *plus* 2 teaspoons water.
- Cooked sauces: 1 cup [evaporated milk](#) (lait dolilait ou gloria non sucré) *plus* 1 tablespoon [vinegar](#) or lemon juice (jus de citron ou vinaigre blanc)

Mushrooms : Champignons

30 g de morilles déshydratées = 350 g de champignons de paris frais

CITRON SICILIA Jaune (bouteille en forme de citron 12.5 cl)

3 cuillères à soupe = 1/2 citron

Utile en boisson vinaigrettes arôme pour les crêpes

valeur nutritionnelle aux 100g en g glucides 7.07 lipides <0.2 Protéines <0.1

Molasses

Substitutions: 1 cup molasses = 1 cup honey or 3/4 cup firmly packed brown sugar or 1 cup dark corn syrup or 1 cup pure maple syrup

