Les mesures américaines en cuisine

Cups, tablespoons, ounces, sticks de beurre et degrés Fahrenheit, convertis en millilitres, en grammes et en degrés Celsius.

VOLUMES cuillères et tasses

¼ teaspoon	**1,25 ml**
½ teaspoon	**2,5 ml**
1 teaspoon tsp ou t, cuillère à café	**5 ml**
1 tablespoon Tbsp ou T, cuillère à soupe = 3 tsp	**15 ml**
1 fluid ounce fl oz = 2 Tbsp	**30 ml**
¼ cup 4 Tbsp	**60 ml**
⅓ cup	**80 ml**
½ cup 8 Tbsp	**120 ml**
⅔ cup	**160 ml**
¾ cup	**180 ml**
1 cup c., 16 Tbsp, 8 fl oz	**240 ml**
1 pint pt, 2 cups	**473 ml**
1 quart qt, 4 cups	**946 ml**
½ gallon 8 cups	**1,89 l**
1 gallon gal, 16 cups	**3,79 l**

Jusqu'à 1 cup : équivalences de cuisine arrondies (NIST). Mesure exacte : 1 cup = 236,6 ml.

MOULES ET PLATS en pouces (inches)

8 inches	**20 cm**
9 inches	**23 cm**
10 inches	**25 cm**
9 × 13 inches plat à gratin, sheet cake	**23 × 33 cm**
9 × 5 inches loaf pan, moule à cake	**23 × 13 cm**

1 inch = 2,54 cm.

POIDS ounces et pounds

1 ounce oz	**28 g**
4 ounces ¼ pound	**113 g**
8 ounces ½ pound	**227 g**
12 ounces ¾ pound	**340 g**
1 pound lb = 16 oz	**454 g**
2,2 pounds	**1 kg**

Ounce ou fluid ounce ? L'**ounce** (oz) pèse, la **fluid ounce** (fl oz) mesure un volume. Prix au kilo = prix à la livre × 2,2.

BEURRE en sticks

1 tablespoon	**14 g**
½ stick 4 Tbsp, ¼ cup	**57 g**
1 stick 8 Tbsp, ½ cup, 4 oz	**113 g**
2 sticks 1 cup, 8 oz	**227 g**
4 sticks la boîte de 1 pound	**454 g**

UNE TASSE EN GRAMMES 1 cup de…

Cacao en poudre non sucré	**84 g**
Flocons d'avoine	**89 g**
Sucre glace confectioners' sugar	**113 g**
Farine complète whole wheat	**113 g**
Farine de blé all-purpose	**120 g**
Pépites de chocolat	**170 g**
Sucre en poudre granulated	**198 g**
Riz long cru	**198 g**
Cassonade tassée brown sugar, packed	**213 g**

D'après la table de King Arthur Baking.

FOUR °F en °C

250 °F	**120 °C**
300 °F	**150 °C**
325 °F	**160 °C**
350 °F gâteaux, cookies, brownies	**180 °C**
375 °F	**190 °C**
400 °F	**200 °C**
425 °F	**220 °C**
450 °F	**230 °C**
500 °F	**260 °C**

De tête : pour un four, divisez les °F par 2. Calcul exact : (°F − 32) ÷ 1,8.
Broil = le gril du four.

THERMOMÈTRE à cœur, minimum

145 °F steaks, rôtis et côtes de bœuf, porc, veau, agneau (repos 3 min) ; poisson	**63 °C**
160 °F viande hachée et saucisses (hors volaille), plats aux œufs	**71 °C**
165 °F volaille, même hachée, farce, restes réchauffés	**74 °C**

Températures minimales de sécurité de l'USDA.

DANS L'AUTRE SENS recette française

100 ml	**6 Tbsp + 2 tsp**
250 ml	**1 cup + 2 tsp**
500 ml	**2 cups + 4 tsp**
1 litre	**4 cups + 3 Tbsp**
100 g de beurre	**7 Tbsp**
250 g de beurre	**2 sticks + 2 Tbsp**
500 g	**1,1 lb**
180 · 200 · 220 °C	**350 · 400 · 425 °F**

Sources : National Institute of Standards and Technology (NIST), Metric Kitchen, équivalences de cuisine et températures de four (pages mises à jour en 2026) et « Approximate Conversions from U.S. Customary Measures to Metric » ; températures à cœur : USDA Food Safety and Inspection Service, d'après le NIST ; poids d'une tasse et du beurre : King Arthur Baking, Ingredient Weight Chart. Conversions dans l'autre sens, moules, pint, quart et gallon : calculs French District. Relevé du 15 novembre 2026.

Fiche frenchdistrict.com · licence **CC BY-NC-SA 4.0** · creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr