

Qu'il s'agisse de la température du four ou des poids et mesures, les recettes varient souvent d'un endroit ou d'une personne à l'autre. C'est pourquoi nous avons inclus des tables de conversion au cas où vous auriez besoin d'un petit coup de pouce.

Substitution d'ingrédients

Ingrédient	Quantité	Substitution
Ail	1 petite gousse	$\frac{1}{8}$ c à thé de poudre d'ail
Babeurre	1 tasse	1 tasse de lait + 1 c à tab de vinaigre (blanc ou de cidre) ou de jus de citron (laisser reposer 5 minutes)
Beurre d'arachides	1 tasse	1 tasse d'un autre beurre de noix (amandes ou noisettes) ou de tahini
Bicarbonate de soude	1 c à thé	Utiliser 2 à 3 fois plus de poudre à pâte à double action que de bicarbonate de soude. Remplacer les ingrédients liquides acides par des ingrédients liquides non acides
Bouillon (poulet ou bœuf)	1 tasse	1 cube de bouillon délayé dans 1 tasse d'eau bouillante
Brisures de chocolat semi-sucrées, fondues	1 sachet de 6 oz	2 carrés de chocolat non sucré + 2 c à tab de shortening + $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
Cacao en poudre	3 c à tab	1 oz de chocolat non sucré + $\frac{1}{8}$ c à thé de bicarbonate de soude (réduire le gras dans la recette de 1 c à tab)
Café, fort	$\frac{1}{4}$ tasse	2 c à tab de poudre à expresso instantanée délayée dans 3 c à tab d'eau chaude
Cassonade (dorée ou foncée)	1 tasse, bien tassée	1 tasse de sucre granulé + $\frac{1}{4}$ tasse de mélasse non sulfurée
Chocolat non sucré	1 carré ou 1 oz	3 c à tab de cacao en poudre + 1 c à tab de beurre ou de margarine
Citron entier	1 moyen	2 c à tab de jus de citron + 2 à 3 c à thé de zeste de citron
Crème épaisse (36 à 40 % M.G.)	1 tasse	$\frac{3}{4}$ tasse de lait + $\frac{1}{3}$ tasse de beurre ou de margarine (pour cuisson ou pâtisserie)
Crème légère (18 à 20 % M.G.)	1 tasse	$\frac{3}{4}$ tasse de lait + 3 c à tab de beurre ou de margarine (pour cuisson ou pâtisserie)
Crème moitié-moitié	1 tasse	$\frac{7}{8}$ tasse de lait + $\frac{1}{2}$ c à tab de beurre
Épices pour tarte à la citrouille	1 c à thé	$\frac{1}{2}$ c à thé de cannelle + $\frac{1}{4}$ c à thé de gingembre + $\frac{1}{8}$ c à thé de piment de la Jamaïque + $\frac{1}{8}$ c à thé de muscade

Toutes les mesures sont approximatives.

Source : whatscookingamerica.net/Information/IngredientSubstitution.htm

Substitution d'ingrédients

Ingrédient	Quantité	Substitution
Farine à pâtisserie	1 tasse, tamisée	1 tasse de farine tout usage tamisée moins 2 c à tab de farine tout usage tamisée
Farine autolevante	1 tasse	1 tasse moins 2 c à tab de farine tout usage + 1½ c à thé de poudre à pâte + ½ c à thé de sel
Farine tout usage	1 tasse, tamisée	1 tasse + 2 c à tab de farine à pâtisserie
Fécule de maïs (pour épaissir)	1 c à tab	2 c à tab de farine tout usage
Fines herbes fraîches	1 c à tab, finement ciselées	1 c à thé d'herbes séchées
Gingembre, frais	1 c à thé, fraîchement râpé	½ c à thé de gingembre moulu
Ketchup	1 tasse	1 tasse de sauce tomate + ½ tasse de sucre + 2 c à tab de vinaigre
Lait concentré sucré	1 boîte (environ 1⅓ tasse)	Chauffer les ingrédients suivants jusqu'à dissolution du sucre et du beurre : ⅓ tasse et 2 c à tab de lait concentré + 1 tasse de sucre + 3 c à tab de beurre
Lait entier	1 tasse	½ tasse de lait concentré + ½ tasse d'eau
Levure sèche active	1 c à tab	1 sachet de levure sèche active
Mayonnaise (pour salades et vinaigrettes)	1 tasse	1 tasse de yogourt ou de crème sûre
Miel	1 tasse	1¼ tasse de sucre granulé + ¼ tasse de liquide (utiliser le liquide demandé dans la recette)
Moutarde en poudre	1 c à thé	1 c à tab de moutarde préparée
Œuf	1 entier	2 jaunes d'œufs + 1 c à tab d'eau (pour biscuits) ou 2 jaunes d'œufs (pour crème anglaise, garniture à la crème, etc.)
Orange entière	1 moyenne	6 à 8 c à tab de jus d'orange + 2 à 3 c à thé de zeste d'orange
Poudre à pâte	1 c à thé	⅓ c à thé de bicarbonate de soude + ½ c à thé de crème de tartre
Sucre surfin	1 tasse	1 tasse de sucre granulé moulu dans un robot
Tapioca rapide (pour épaissir)	1 c à tab	1 c à tab de farine

Toutes les mesures sont approximatives.

Source : whatscookingamerica.net/Information/IngredientSubstitution.htm

Mesures liquides et volume

Mesure courante	Alternative	Millilitre	Onces liquides
1 c à thé	⅓ c à tab	5 mL	
1 c à tab	3 c à thé	15 mL	½ fl oz
2 c à tab	⅛ tasse	30 mL	1 fl oz
¼ tasse	4 c à tab	59 mL	2 fl oz
⅓ tasse	5 c à tab + 1 c à thé	79 mL	2⅔ fl oz
½ tasse	8 c à tab	118 mL	4 fl oz
⅔ tasse	10 c à tab + 2 c à thé	158 mL	5⅓ fl oz
¾ tasse	12 c à tab	177 mL	6 fl oz
1 tasse	16 c à tab	237 mL	8 fl oz
2 tasses	1 chopine	473 mL	16 fl oz
4 tasses	1 pinte ou 2 chopines	946 mL	32 fl oz
4 pintes	1 gallon ou 8 chopines	3785 mL	128 fl oz
1 litre	1,057 pinte	1000 mL	

Mesures sèches et poids

		Onces	Livres	Mesures métriques
1/16 c à thé	1 soupçon			
1/8 c à thé ou moins	1 pincée ou 6 gouttes			0,5 mL
1/4 c à thé	15 gouttes			1 mL
1/2 c à thé	30 gouttes			2 mL
1 c à thé	1/3 c à tab	1/6		5 mL
3 c à thé	1 c à tab	1/2		14 g
1 c à tab	3 c à thé	1/2		14 g
2 c à tab	1/8 tasse	1		28 g
4 c à tab	1/4 tasse	2		56,7 g
5 c à tab + 1 c à thé	1/3 tasse	2,6		75,6 g
8 c à tab	1/2 tasse	4	0,25	113 g
10 c à tab + 2 c à thé	2/3 tasse	5,2		151 g
12 c à tab	3/4 tasse	6	0,375	170 g
16 c à tab	1 tasse	8	0,5	225 g
32 c à tab	2 tasses	16	1	454 g
64 c à tab	4 tasses ou 1 pinte	32	2	907 g

Équivalence des températures de cuisson

Description	Fahrenheit	Celsius	Thermostat
Très doux	225	105	1/3
	250	120	1/2
Doux	275	130	1
	300	150	2
Très modéré	325	165	3
Modéré	350	180	4
	375	190	5
Modérément chaud	400	200	6
Chaud	425	220	7
	450	230	8
Très chaud	475	245	9

Dimensions des casseroles et plats

Taille ou dimension du moule	Substitution ou option
Casserole ou plat de 4 tasses	moule à gâteau rond 8 po moule à pain $8\frac{1}{2} \times 4\frac{1}{2} \times 2\frac{1}{2}$
Casserole ou plat de 8 tasses	moule carré $8 \times 8 \times 2$ moule à gâteau rond 9×2 moule à pain $9 \times 5 \times 3$ moule carré $9 \times 9 \times 1\frac{1}{2}$
Casserole ou plat de 9 tasses	moule à cheminée 9×3
Casserole ou plat de 10 tasses	moule à charnière $8 \times 2\frac{1}{2}$ moule carré $9 \times 9 \times 2$ moule à roulé $15\frac{1}{2} \times 10\frac{1}{2} \times 1$
Casserole ou plat de 11 tasses	moule à charnière 9×3 moule à gâteau rond 10×2
Casserole ou plat de 12 tasses	moule à cheminée 9×3 moule à charnière $10 \times 2\frac{1}{2}$ moule en métal $13 \times 9 \times 2$
Casserole ou plat de 15 tasses	moule rectangulaire $13 \times 9 \times 2$

