

Mesurer la farine en cup

écrit par Pariseyn | 1 mai 2017



On sait que le système de mesure Anglo-saxon n'est pas d'une grande précision quand on parle de « cup » ou de « teaspoon », puisque tout dépend de ce qu'on mesure. Pour la farine à pain « normale », un [article](#) du site King Arthur Flour nous indique comment s'y prendre pour une mesure plus précise. Ainsi, pour mesurer une tasse (cup) de farine, il y a 2 manières de procéder : l'une appelée « Spoon and level method » et l'autre « Dip and sweep method ». La première se traduirait par « Méthode de la cuillère et du niveau », alors que la seconde « Méthode de plongée et balayage ou secouage ». On comprend mieux avec la vidéo ci-dessous.

Pour la méthode 1 :

1. Aérer la farine dans son récipient de stockage
2. A l'aide d'une cuillère, verser la farine dans la tasse de mesure
3. A l'aide du revers d'un couteau ou d'une règle, araser le niveau

Vous remarquer qu'on ne tapote pas la tasse de mesure sur le plan de travail pour tasser la farine. On obtient par cette méthode une « cup » de 120 g exactement.

La méthode 2 est plus simple :

Comme la méthode 1, on aère la farine. A l'aide de la tasse de mesure, on prend directement la farine dans le récipient de stockage, et on secoue pour faire le niveau, ou on arase à l'aide d'une règle. Avec cette méthode, on obtient une « cup » de 147 g de cette même farine.

Soit une différence de plus de 22% !

Voilà, ceux qui utilisent des recettes boulangères Anglo-saxonnes sauront à quoi s'en tenir, sachant qu'on ne saura jamais quelle méthode a utilisé le rédacteur de la recette.

Et ne parlons pas d'autres ingrédients comme le sucre, ou la farine de riz dont une « cup » ne pèse pas 120 g avec la méthode 1 ni 147 g avec la méthode 2 !

Vive le système métrique international qui évite les affres des « cups » et autres « teaspoons ».