Mon Barista Maison

GRATUIT




CADEAU GRATUIT

# Le tableau de réglage de l'espresso

Mouture, dose, ratio, temps et diagnostic par le goût : tous les repères pour régler votre espresso, sur quelques pages à garder près de la machine.

# Avant de commencer

Un espresso réussi n'est pas une affaire de chance : c'est une recette que l'on mesure, que l'on goûte et que l'on corrige, **un réglage à la fois**. Ce tableau rassemble, sur quelques pages, les repères qui servent chaque matin : la recette de départ, ce que fait chaque réglage, le diagnostic par le goût et un journal pour noter vos essais.

| 1:2 | 25–30 s | 0,1 g | 1 |
|---|---|---|---|
| ratio de départ : 2 g en tasse pour 1 g de café | temps de départ, depuis le lancement de la pompe | précision utile de la balance pour l'espresso | seul réglage modifié à chaque essai |

## Comment l'utiliser

1. **Imprimez les deux fiches de fin de document**
   Le journal de réglage et l'aide-mémoire se gardent près de la machine. Les autres pages expliquent pourquoi chaque réglage agit comme il agit.

2. **Partez de la recette de départ**
   Elle n'est pas « la bonne recette » : c'est un point fixe, connu, à partir duquel vos corrections ont un sens.

3. **Goûtez, puis lisez le tableau du diagnostic**
   Il indique la cause la plus probable et le premier réglage à essayer. Notez le résultat dans le journal.

**POUR QUELLES MACHINES ?**

Ce tableau vise d'abord les **machines à porte-filtre** avec un moulin réglable. Il sert aussi pour une machine à grain (on joue sur la mouture, la dose et le volume du menu) et signale ce qui change avec un **panier pressurisé** (double paroi). Pour une machine à capsules, seule la longueur de tasse se règle.

Les repères chiffrés viennent du cahier des charges de l'espresso italien traditionnel (CO.MIT / INEI), de torréfacteurs et de guides de référence listés en fin de document. La notice de votre machine prime toujours.

# Sommaire


01 **La recette de départ** 4

Les quatre chiffres à retenir 4
Mesurer correctement 4
Les conditions qui faussent tout 5

02 **Le tableau de réglage** 6

Ce qui se passe dans la tasse 6
Panier pressurisé, machine à grain : ce qui change 7

03 **Le diagnostic par le goût** 8

04 **L'arbre de décision** 9

L'ordre des réglages 9

05 **Recettes de départ selon le café** 10

Pour aller plus loin 11

**Sources, liens et licence** 14

01

# La recette de départ

> Avant de régler, il faut un point de départ fixe et mesurable. Celui-ci est repris par de nombreux torréfacteurs et reste compatible avec le cahier des charges de l'espresso italien.

## Les quatre chiffres à retenir

| Paramètre | Point de départ | D'où vient ce repère |
|---|---|---|
| **Dose de café moulu** | 18 g dans un panier double (ou la capacité gravée sur votre panier) | Recette de Pact Coffee : 18 g pour 36 g |
| **Rendement en tasse** | 36 g, soit un ratio de **1:2** | Pact Coffee ; un ratio de 1:2 est la référence courante |
| **Temps d'écoulement** | **25 à 30 s**, du lancement de la pompe à l'arrêt | Pact Coffee (25–30 s) |
| **Température de l'eau** | 90 à 96 °C ; à défaut, le réglage d'usine | Cahier des charges CO.MIT : 90–96 °C au groupe |

**ET POUR UN ESPRESSO SIMPLE ?**

Le cahier des charges de l'**espresso italien traditionnel** (CO.MIT) décrit une tasse de **7 à 9 g** de café pour **13 à 26 g** en tasse, en **20 à 27 s** comptées dès la première goutte, avec au moins 8 bar et un débit de 0,48 à 1,3 g/s. Notre recette de départ compte le temps depuis le lancement de la pompe : quelques secondes d'écart sont donc normales entre les deux repères.

## Mesurer correctement

Un réglage n'a de sens que si l'on mesure de la même façon à chaque fois. Trois mesures suffisent.

1. ### La dose, pesée dans le porte-filtre

   Tarez le porte-filtre vide (ou la tasse du moulin), moulez, pesez. Une balance au **0,1 g** est utile : sur 18 g, un écart de 1 g représente plus de 5 % de la dose.

2. ### Le rendement, pesé dans la tasse

   Posez la tasse sur la balance, tarez, lancez. Pesez plutôt que de mesurer en millilitres : la crème (crema) gonfle le volume et fausse la lecture.

**3** **Le temps, toujours compté de la même façon**

Depuis l'appui sur le bouton jusqu'à l'arrêt de la pompe. Le minuteur intégré à beaucoup de balances fait l'affaire.

**SANS BALANCE ?**

Repérez au moins le volume de la tasse et gardez la même dose de café (cuillère rase, même moulin). Vous pourrez corriger « trop rapide / trop lent », mais pas distinguer un problème de mouture d'un problème de rendement. Une balance de cuisine au gramme suffit pour le filtre, pas vraiment pour l'espresso.

## Les conditions qui faussent tout

- [ ] **Un café trop frais ou trop vieux.** Le torréfacteur Kaffeemacher conseille d'attendre **au moins 10 jours** après la torréfaction pour l'espresso (environ 14 jours pour une torréfaction claire), puis de le consommer dans les deux mois.
- [ ] **Une machine pas assez chaude.** Laissez-la chauffer le temps indiqué par la notice, porte-filtre en place pour qu'il chauffe aussi.
- [ ] **Une eau inadaptée.** Kaffeemacher vise pour l'espresso une dureté totale de 3 à 6 °dH (environ 5 à 11 °f) : une eau très dure entartre, une eau trop douce donne un café plat et acide.
- [ ] **Un moulin qui vient de changer de café.** Purgez quelques grammes : l'ancien café resté dans le moulin fausse le premier essai.

02

# Le tableau de réglage

> Six réglages agissent sur l'espresso. Deux font presque tout le travail : la mouture, qui règle le temps, et le rendement, qui règle la concentration et l'équilibre.

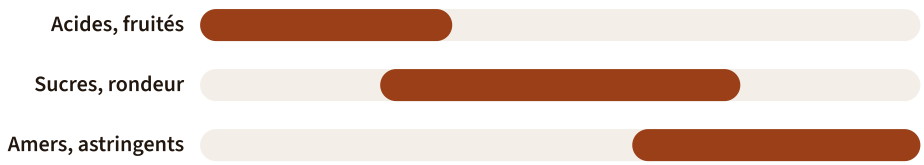
| Réglage | Ce qu'il change | Point de départ | Petit pas | Si vous l'augmentez |
|---|---|---|---|---|
| **Mouture** | La résistance de la galette, donc le **temps** | Fine : environ 180 à 380 µm (Honest Coffee Guide) | Un cran, ou un petit quart de tour en réglage continu | Plus gros : écoulement plus rapide, plus d'acidité. Plus fin : plus lent, plus d'amertume |
| **Dose** | La quantité de café, le corps, la résistance | La capacité du panier, par exemple 18 g en double | 0,5 g | Plus lent, plus de corps ; à rendement égal, ratio plus court |
| **Rendement (ratio)** | La concentration et le degré d'extraction | 1:2, soit 36 g pour 18 g | 2 à 4 g | Plus long : moins concentré, moins acide, plus amer s'il est trop long |
| **Temps** | Conséquence de la mouture et de la dose | 25 à 30 s | Il se corrige par la mouture | Plus long : plus d'extraction (amertume) ; plus court : moins (acidité) |
| **Température** | La vitesse d'extraction | 90 à 96 °C, ou le réglage d'usine | 1 à 2 °C si la machine le permet | Plus chaud : plus d'extraction ; plus froid : moins |
| **Pré-infusion** | Le mouillage de la galette avant la pleine pression | Le réglage d'usine | Selon la machine | Plus longue : mouillage plus homogène, temps total plus long |

**LA RÈGLE D'OR**

- On **ne change qu'un réglage à la fois**, sinon on ne sait plus lequel a agi.
- On règle d'abord le **temps par la mouture**, à dose et rendement fixes, puis seulement l'équilibre par le **rendement**.
- On **goûte chaque essai**, même raté : c'est le goût qui décide, pas le chronomètre.

## Ce qui se passe dans la tasse

L'eau dissout d'abord les composés acides et fruités du café, puis les sucres, puis les composés amers et astringents. Un espresso **sous-extrait** s'arrête trop tôt : il est acide, parfois salé, avec une finale courte. Un espresso **sur-extrait** va trop loin : il est amer, sec, avec une sensation râpeuse. Entre les deux, la zone recherchée est sucrée et équilibrée.




Ordre d'apparition des saveurs au fil de l'extraction (schéma qualitatif, sans échelle réelle)

## Panier pressurisé, machine à grain : ce qui change

| Équipement | Ce qui change | Comment régler |
|---|---|---|
| **Panier pressurisé (double paroi)** | Le panier crée lui-même la résistance : la mouture compte beaucoup moins. | Mouture moyenne-fine ou café moulu pour espresso, dose de la notice ; réglez surtout le volume en tasse. |
| **Machine à grain** | Dose et temps sont gérés par la machine ; la mouture se règle par crans, souvent seulement pendant la mouture. | Mouture : un cran à la fois, sur plusieurs tasses. Dose : « fort ». Volume : court pour un espresso. |
| **Machine à capsules** | Mouture et dose sont fixées par la capsule. | Seule la longueur de tasse se règle : une tasse courte reste plus concentrée. |

03

# Le diagnostic par le goût

> Le goût dit ce qui ne va pas ; les mesures disent pourquoi. Lisez la ligne qui correspond à votre tasse, puis appliquez le premier réglage seulement.

| Ce que vous goûtez | Mesures typiques | Cause probable | 1er réglage | Si ça ne suffit pas |
|---|---|---|---|---|
| **Acide, aigre, finale courte** | Moins de 25 s | Sous-extraction : mouture trop grosse | Mouture plus fine | Ratio un peu plus long (1:2,2) ; température +1 à 2 °C |
| **Acide alors que le temps est bon** | 25 à 30 s, 1:2 | Café clair ou très frais, eau trop douce | Ratio plus long (1:2,2 à 1:2,5) | Température plus haute ; attendre quelques jours de repos |
| **Amer, âcre, brûlé** | Plus de 30 s | Sur-extraction : mouture trop fine | Mouture plus grosse | Ratio plus court (1:1,8) ; température −1 à 2 °C |
| **Amer alors que le temps est bon** | 25 à 30 s, 1:2 | Torréfaction foncée, température trop haute | Ratio plus court (1:1,6 à 1:1,8) | Température plus basse |
| **Acide ET amer à la fois** | Temps variable, jets sur les côtés | Extraction inégale (chemins préférentiels) | Distribution et tassage bien à plat | Dose adaptée au panier ; mouture un peu plus grosse |
| **Fade, aqueux, sans corps** | Rendement élevé | Ratio trop long ou dose trop faible | Ratio plus court | +0,5 à 1 g de dose |
| **Sec, râpeux en finale** | Fin d'extraction pâle et rapide | Sur-extraction en fin d'extraction | Arrêter plus tôt (ratio plus court) | Mouture légèrement plus grosse |
| **Plat, sans relief, peu de crème** | Temps normal ou rapide | Café éventé ou moulu à l'avance | Café plus frais, moulu à la minute | Vérifier la date de torréfaction |

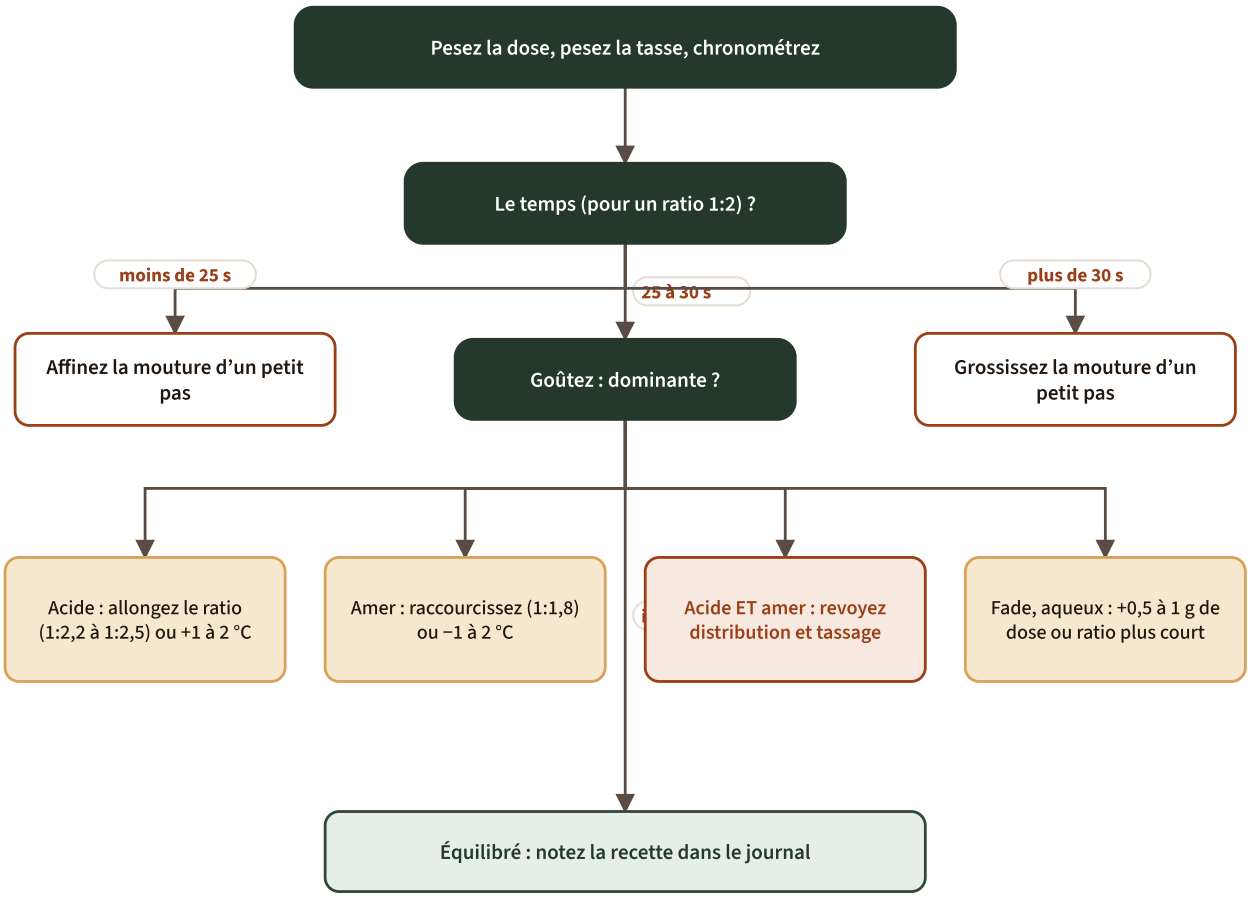
**QUAND LE PROBLÈME N'EST PAS LE RÉGLAGE**

Un écoulement qui change sans raison d'un jour à l'autre, une machine qui ne monte plus en pression, de l'eau qui fuit autour du porte-filtre : ce sont des signes d'entretien (joint de groupe, douchette encrassée, tartre). Voyez la notice, et confiez à un réparateur toute intervention à l'intérieur de la machine.

04

# L'arbre de décision

> Le même diagnostic, en chemin à suivre. Partez du haut à chaque essai.




Un seul réglage par essai ; notez chaque essai dans le journal (page suivante).

## L'ordre des réglages

1. **Fixez la dose**
   La capacité du panier, pesée au 0,1 g. Elle ne bouge plus pendant la séance.
2. **Fixez le rendement à 1:2**
   Arrêtez à 36 g pour 18 g, quel que soit le temps.
3. **Réglez le temps par la mouture**
   Visez 25 à 30 s. Petits pas, et purgez le moulin après chaque changement.
4. **Affinez le goût par le rendement**
   Acide : allongez de 2 à 4 g. Amer : raccourcissez de 2 à 4 g.

**5** **Notez la recette gagnante**

Café, date de torréfaction, dose, rendement, temps, cran du moulin. Elle servira de base au prochain paquet.

**EXEMPLE DE SÉANCE (FICTIF, POUR ILLUSTRER LA MÉTHODE)**

Essai 1 : 18 g → 36 g en 19 s, goût acide. **Mouture plus fine.** Essai 2 : 18 g → 36 g en 24 s, encore un peu vif. **Mouture plus fine.** Essai 3 : 18 g → 36 g en 28 s, sucré mais finale un peu sèche. **Ratio plus court : arrêt à 34 g.** Essai 4 : 18 g → 34 g en 27 s, équilibré. Recette notée.

# 05

# Recettes de départ selon le café

> La recette 1:2 en 25 à 30 s convient à la plupart des cafés. Ces variantes sont des points de départ courants pour aller plus vite vers le bon goût ; elles ne remplacent pas la dégustation.

| Type de café | Ratio | Temps | Température | À savoir |
|---|---|---|---|---|
| **Torréfaction claire** | 1:2,2 à 1:2,5 | 25 à 32 s | haut de la plage (94–96 °C) | S'extrait plus difficilement ; repos plus long (environ 14 jours selon Kaffeemacher) |
| **Torréfaction moyenne** | 1:2 | 25 à 30 s | milieu de la plage | La recette de départ telle quelle |
| **Torréfaction foncée** | 1:1,5 à 1:2 | 22 à 28 s | bas de la plage (90–92 °C) | S'extrait vite ; l'amertume arrive tôt |
| **Assemblage avec robusta** | 1:1,5 à 1:2 | 22 à 28 s | bas à milieu de plage | Plus de caféine et de corps, crème abondante |
| **Décaféiné** | 1:2 | 25 à 30 s | milieu de la plage | S'écoule souvent plus vite : prévoyez une mouture plus fine |

**CHANGER DE PAQUET**

Gardez la recette du paquet précédent comme point de départ, purgez le moulin, et faites un premier essai sans rien changer. Un café du même torréfacteur et du même degré de torréfaction demande souvent seulement un ou deux crans de différence.

## Pour aller plus loin

Le guide **Réussir son espresso** reprend chacun de ces réglages en détail : choisir et conserver ses grains, régler un moulin, préparer la galette, comprendre l'extraction, texturer le lait, entretenir sa machine et dépanner pas à pas, avec des fiches à imprimer. En ligne, le diagnostic d'un espresso fait le même calcul que ce tableau à partir de vos mesures.

# Journal de réglage

À IMPRIMER

Café : _____ Torréfié le : ___ / ___ / _____ Moulin : _____

| Date | Dose (g) | Tasse (g) | Ratio | Temps (s) | Cran moulin | Goût | Prochain réglage |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Ratio = tasse ÷ dose. Un seul réglage modifié par ligne.

# Aide-mémoire

À GARDER PRÈS DE LA MACHINE

## Recette de départ

| 18 g | 36 g | 1:2 | 25–30 s |
|---|---|---|---|
| dose | en tasse | ratio | temps |

## Ordre des réglages

1. Dose fixe
2. Rendement fixe (1:2)
3. Temps par la mouture
4. Goût par le rendement
5. Noter la recette

## Avant chaque séance

- [ ] Machine chaude, porte-filtre en place
- [ ] Café reposé (≥ 10 jours) et pas éventé
- [ ] Moulin purgé
- [ ] Balance tarée

## Le goût → le réglage

| Goût | Premier réglage |
|---|---|
| **Acide, rapide** | Mouture plus fine |
| **Acide, temps bon** | Ratio plus long |
| **Amer, lent** | Mouture plus grosse |
| **Amer, temps bon** | Ratio plus court |
| **Acide et amer** | Distribution, tassage |
| **Fade, aqueux** | Ratio plus court ou +dose |
| **Sec en finale** | Arrêter plus tôt |
| **Plat** | Café plus frais |

## Petits pas

- Mouture : 1 cran
- Dose : 0,5 g
- Rendement : 2 à 4 g
- Température : 1 à 2 °C

Mon Barista Maison · monbaristamaison.fr

Fiche à imprimer · usage personnel

# Sources, liens et licence

> Les pages consultées pour vérifier les repères de ce guide, les outils du site à utiliser avec lui, les autres guides de la collection et les conditions d'utilisation.

## Sources consultées le 08/11/2026

Chaque chiffre de ce guide renvoie à l'une de ces sources ou aux pages du site Mon Barista Maison qui les citent. Les recommandations des fabricants priment toujours sur nos repères : lisez la notice de votre appareil.

- **CO.MIT / Istituto Nazionale Espresso Italiano — Disciplinare Caffè Espresso Italiano Tradizionale (2018)** — 7–9 g, 90–96 °C, au moins 8 bar, 20–27 s, 13–26 g en tasse, débit 0,48–1,3 g/s — www.ilcaffeespressoitaliano.com/wp-content/uploads/Disciplinare-Caff%C3%A8-Espresso-Italiano-Tr
- **Pact Coffee (torréfacteur) — Espresso brew guide** — 18 g pour 36 g, 1:2, 25–30 s, distribution et tassage — www.pactcoffee.com/brew-guides/espresso
- **Honest Coffee Guide — Coffee grind size chart** — plages de mouture en microns par méthode — honestcoffeeguide.com/coffee-grind-size-chart/
- **Kaffeemacher (torréfacteur) — L'eau pour le café** — cibles de dureté et d'alcalinité pour filtre et espresso, conversions, calcul pour l'eau minérale, carafes filtrantes — kaffeemacher.de/fr/blogs/kaffeewissen/kaffeewasser
- **Kaffeemacher (torréfacteur) — Combien de temps le café se conserve-t-il ?** — repos après torréfaction, fenêtre de consommation, emballage, réfrigérateur — kaffeemacher.de/fr/blogs/kaffeewissen/wie-lange-ist-kaffee-haltbar

## Sur le site

Les outils gratuits qui prolongent ce guide, à ouvrir sur monbaristamaison.fr :

- Diagnostic expresso — situe votre espresso par rapport à la référence 1:2 et propose les réglages dans l'ordre
- Guide de mouture — la finesse de mouture par méthode
- Minuteur d'extraction — chronométrer une extraction seconde par seconde
- Ratio café / eau — les grammes de café et d'eau pour chaque méthode
- Choisir un moulin à café — meules, réglages, rétention
- Conserver son café — repos, contenant, réfrigérateur et congélateur

## Les autres guides Mon Barista Maison

- **Réussir son espresso** — le guide complet : grains, eau, mouture, dosage, extraction, lait, entretien et dépannage pas à pas (14 €).
- **Latte art : 10 motifs pas à pas** — texturer le lait et réaliser dix motifs, chacun en schémas étape par étape (12 €).
- **40 boissons au café à faire chez soi** — quarante recettes chaudes, glacées et gourmandes, avec ou sans machine à espresso (9 €).
- **Choisir sa machine selon son budget et son usage** — arbres de décision et grilles pour choisir la bonne machine selon votre usage et votre budget (7 €).

- **Le Pack Barista** — les quatre guides payants réunis (29 €).

Retrouvez toute la collection depuis monbaristamaison.fr.

**LICENCE D'UTILISATION**

Ce guide est réservé à l'usage personnel de son acheteur. Vous pouvez l'imprimer pour vous-même, autant de fois que nécessaire. Toute revente, copie, diffusion, partage (y compris gratuit, en ligne ou dans un groupe), modification ou publication, totale ou partielle, est interdite sans accord écrit de l'éditeur. © 2026 Vistaro — Mon Barista Maison. Tous droits réservés.

Éditeur : Vistaro, pour le site Mon Barista Maison (monbaristamaison.fr). Contact : vistarofr@gmail.com. Rédaction : l'équipe Mon Barista Maison. Édition du 8 novembre 2026. Ce guide ne contient aucun lien commercial ni lien d'affiliation. Les informations sont données à titre indicatif ; elles ne remplacent ni la notice de votre appareil ni l'avis d'un réparateur qualifié pour toute intervention à l'intérieur d'une machine.