

Tables des quantités / Calculs des quantités

C. à café – C. à soupe

3 c. à café rases = env. 1 c. à soupe rase
= env. 15 ml

1 c. à café, rase

Contenance env. 5 ml

eau	5 g
huile	4 g
flocons d'avoine	2 g
noisettes (moulues)	2
semoule (fine)	3 g
maïzena	3 g
Semoule de maïs (grosse mouture)	3.5 g
farine	3.5 g
sucre	4 g
sucre glace	3 g
sel	6.5 g
beurre	5 g
riz (vialone)	4 g
sbrinz (râpé)	2 g
chapelure	2 g
miel	10 g
cannelle	2 g
paprika	2 g
poudre à lever	3 g

1 c. à soupe, rase

Contenance env. 15 ml

15 g	eau
12 g	huile
6 g	flocons d'avoine
6 g	noisettes (moulues)
9 g	semoule (fine)
9 g	maïzena 9 g
10.5 g	Semoule de maïs (grosse mouture)
10 g	farine
12 g	sucre
9 g	sucre glace
20 g	sel
13 g	beurre
12 g	riz (vialone)
8 g	sbrinz (râpé)
8 g	chapelure
25 g	miel
5 g	cacao

Tables des quantités / Calculs des quantités

Soupes

(quantités par litre)

Potages-crèmes, soupes de légumes, potages-purées

Grosse portion = 2,5 dl par personne

Petite portion = 2 dl par personne

1 litre = 4 assiettes / tasses

1 litre = 5 assiettes / tasses

Bouillons, soupes claires, consommés

1,5 dl à 2 dl par personne

Soupes spéciales

1 dl à 1,5 dl par personne

Ingrédients

Légumes comme garniture de soupes claires
(non parés)

200 g par litre

Pâtes comme garniture de soupes claires

30 g par litre

Légumes pour soupes de légumes (non parés)

400 g par litre

Légumineuses pour potages-purées

120 g par litre

Semoule

50 g par litre

Farine / Farine de riz pour potages-crèmes
(liaison)

40 g par litre

Orge

40 g par litre

Riz

40 g par litre

Flocons d'avoine

60 g par litre

Tables des quantités / Calculs des quantités

Consommation de matière grasse

(consommation de matière grasse par kg, litre, portion)

Friture

Consommation moyenne	6 à 8% de l'aliment frit
Pommes frites	80 g par kg de pommes de terre
Poisson, frit	80 g par kg de poisson

Sauter, faire revenir, rôti

Pommes de terre sautées (pommes de terre crues)	50 g par kg
Röstis (pommes de terre cuites)	100 g par kg
Légumes, parés, à faire revenir	30 g par kg
Plats poêlés, sautés, wok	80 g par kg
Escalope, panée	180 g par kg
Rôti	40 g par kg

Matière grasse pour roux (liaison)

Soupes	30 g par litre
Saucen	50 g par litre

Beurre

Pâtes, pour tourner	5 à 10 g par portion
Légumes, pour tourner	5 g par portion
En accompagnement d'entrées froides	10 g
En accompagnement de truite au bleu	20 g / 30 g

Tables des quantités / Calculs des quantités

Taille des portions / Calculs des quantités

(calculs des quantités par personne / litre etc.)

Sel, sucre

5 g de sel	pour 1 litre de liquide
10 g de sel	pour 1 kg de masse
150 g à 180 g de sucre pour 1 litre de liquide (crème, glace, sauce)	
6 feuilles ou 1 paquet de gélatine moulue	pour 5 dl de liquide

Sauces

Selon le plat	2 c.s. (jus) à 1 dl (sauce tomate) par personne
Sauce à salade	3 à 4 dl pour 10 personnes

Pain, petits pains

Par personne	50 g ou 1 petit pain
--------------	----------------------

Bouquets de légumes pour soupes et rôtis

Légumes pour bouillons	50 g par litre
Légumes pour soupes	100 g par litre
Légumes pour rôtis	100 g par kg

Légumes

Règle de base: en moyenne suffit:

1 kg de légumes, brut, non parés pour	3 à 5 portions
1 kg de légumes, surgelés pour	6 à 8 portions
100 g de légumes secs (haricots etc.) pour	3 à 4 portions

Salades

Laitue pommée, parée, lavée, essorée	50 g par portion
Mâche, cresson, lavés, essorés	40 g par portion
Salade de légumes, parés, lavés	env. 100 g par portion
Assiette de crudités, salades parées	env. 200 g par assiette

Pommes de terre

<i>Perte épluchage à la main:</i>	20 %
Pommes de terre à l'eau, crues, non pelées	200 g par portion
Salade de pommes de terre, crues, non pelées	200 g par portion
Röstis, crus, non pelées	250 g par portion
Purée, crues, non pelées	250 g par portion

Tables des quantités / Calculs des quantités

Taille des portions / Calculs des quantités

(calculs des quantités par personne / litre etc.)

	<i>petite portion</i>	<i>grosse portion</i>
Pommes de terre, pelées	100 g	150 g
Pâtes	60 g	80 g
Riz	50 g	80 g
Légumes, parés	100 g	150 g
Légumes, surgelés	100 g	150 g
Haricots secs	25 g	35 g
Semoule de maïs	30 g	40 g
Légumineuses	30 g	40 g
Poisson		
Poisson, entier, prêt à cuire	200 g	250 g
Filets de poisson	130 g	180 g

Tables des quantités / Calculs des quantités

Viande

(quantité brute par personne)

	<i>petite portion</i>	<i>grosse portion</i>
Bœuf		
Filet goulache	120 g	160 g
Entrecôte	140 g	180 g
Rosbif, à l'anglaise	140 g	180 g
Emincé (minute)	120 g	150 g
Rôti braisé	160 g	200 g
Goulache, ragoût	160 g	200 g
Bœuf bouilli	160 g	200 g
Viande hachée	100 g	150 g
Veau		
Foie	120 g	150 g
Emincé (minute)	120 g	150 g
Escalope, nature	130 g	160 g
Rôti glacé	160 g	200 g
Porc		
Steak dans le filet	130 g	170 g
Côtelette	150 g	200 g
Emincé (minute)	120 g	150 g
Rôti	160 g	200 g
Petites côtes fumées	150 g	180 g
Saucisson	120 g	160 g
Agneau (avec os)		
Côtelettes	150 g	200 g
Gigot	250 g	350 g
Volaille (avec os)		
Poulet	250 g	350 g
Canard	300 g	400 g
Dinde	300 g	400 g

Tables des quantités / Calculs des quantités

Viande

(poids brut et net avec/sans os, arêtes etc.)

	<i>brut</i>	<i>net</i>
Porc		
Côtelette	200 grammes	140 grammes
Jarret	250 grammes	180 grammes
Veau		
Côtelette	200 grammes	140 grammes
Jarret	250 grammes	180 grammes
Poulet		
Entier	1, 2 kg	600 grammes
Cuisse	200 grammes	140 grammes
Poisson		
1 crevette		20 grammes
1 crevette géante		40 grammes
Coquillages (moules / palourdes)	1 kg	200 grammes
1 noix de Saint-Jacques		40 grammes
1 dorade royale	env. 500 grammes	300 grammes
1 truite / féra	env. 250 grammes	180 grammes
1 truite saumonée	env. 800 grammes	560 grammes
1 sandre	env. 900 grammes	630 grammes
1 baudroie	env. 1000 grammes	700 grammes

Tables des quantités / Calculs des quantités

Pertes à épluchage

(déchets en % à l'épluchage des légumes)

Asperges	30 %
Betteraves	10 %
Brocoli	60 %
Carotte	20 %
Céleri-rave	30 %
Chou blanc	15 %
Chou rouge	15 %
Chou-fleur	30 %
Chou-rave	15 %
Choux de Bruxelles	15 %
Concombre	10 %
Courgettes	5 %
Epinards	10 %
Fenouil	15 %
Haricots verts	5 %
Laitue pommée	30 %
Laitue romaine	20 %
Mâche	10 %
Oignon	10 %
Petits pois	50 %
Poireau	20 %
Pois mangetout	5 %
Poivron	15 %
Pommes de terre, en robe des champs	10 %
Pommes de terre, épluchées à la machine	30 %
Pommes de terre, épluchées à la main	20 %
Rhubarbe	15 %
Scorsonères	30 %
Tomates, mondées, épépinées	50 %

Tables des quantités / Calculs des quantités

Poisson

(déchets en %)

	<i>Déchets en % écailles, nageoires lever les filets</i>	<i>Déchets en % vider, enlever la peau</i>
Poissons d'eau douce		
Brochet (tête 15 %)	15 %	55 %
Carpe	15 %	60 %
Féra	10 %	40 %
Ombre commun	10 %	40 %
Perche	12 %	65 %
Sandre	15 %	50 %
Saumon	10 %	45 %
Truite	10 %	45 %
Poissons de mer		
Cabillaud (sans la tête)	13 %	35 %
Sole	37 %	50 %
Turbot	40 %	70 %

Tables des quantités / Calculs des quantités

Perte de poids à la cuisson en %

Avec les différentes modes de cuisson: rôtissage, braisage, bouilli, cuisson vapeur etc.

Rosbif, romstek, filet de bœuf	17 à 20 %
Gigot d'agneau, carré d'agneau	15 à 18 %
Selle de chevreuil	10 à 15 %
Cuissot de chevreuil	12 à 16 %

Rôti de bœuf braisé

Cuisse, épaule	32 à 36 %
Animaux plus âgés	jusqu'à 40 %

Rôti glacé / Rôti

Fricassée de veau, épaule	23 à 27 %
Poitrine de veau	20 à 30 %
Rôti de veau, carré, noix pâtissière	20 à 25 %
Rôti de porc	20 à 25 %

Viande bouillie

Langue de bœuf	28 à 32 %
Bœuf bouilli - épaule, poitrine, côte plate	32 à 36 %
Animaux plus âgés	jusqu'à 40 %
Lard, fumé	22 à 30 %

Pochage de viande de porc fumée	
Petites côtes, jambon	22 à 28 %