

ÉVALUATION DES QUANTITÉS ET DES GRAMMAGES (1)



L'emploi des grammages permet l'évaluation de chaque ingrédient nécessaire à la fabrication d'un mets. Les connaître permet avec l'expérience :

- De ne pas connaître par coeur les ingrédients de chaque recette,
- D'appliquer à toutes recettes, même au cours de conceptions théoriques,
- De déterminer des quantités exactes quelque soit le nombre de convives.

REMARQUES :

Ne pas oublier que dans la restauration, on différencie la portion "**Menu**" de la portion "**Carte**". En tenir compte lors de l'élaboration de la commande. Ces poids sont donc des poids moyens et il est nécessaire de s'adapter à chaque maison.

Faire attention aux grandes quantités. Quand on sert 100 couverts, il faut bien évidemment 100 portions de l'élément principal. Cependant, les éléments annexes : huile de cuisson, garnitures de sauces, éléments de finition ne doivent pas être commandés en multipliant le poids nécessaire à une personne par 100. En fonction des éléments et avec l'expérience, il ne faudra multiplier que par 80 ou 85 pour en avoir suffisamment pour tous les convives.

LA COMMANDE :

La commande correspond à :

Poids net moyen de la portion	150 g
+ os (ou arêtes)	40 g
+ déchets, parures, graisse,	20 g
+ perte à la cuisson	10 g
= POIDS BRUT A COMMANDER	220 g

*Sauf précision contraire, tous les poids donnés à suivre sont des **POIDS BRUT A COMMANDER** POUR UNE PERSONNE.*

LES VIANDES (EL. PRINCIPAUX) :

LES MORCEAUX SANS OS

Rôti (Tende de tranche, Quasi désossé...)	150 à 175 g
Bourguignon, Marengo, Blanquette, Navarin	175 à 200 g
Grillade, viande sautée (Entrecôte, Escalope...)	150 g
Viande pour bolognese	60 g
Escalope de Veau pour Paupiette	100 à 110 g

LES MORCEAUX AVEC OS

Rôti (Carrés), Ragoût,(Navarins), Poêlés	250 g
Grillades, viandes sautées (Cotes...)	200 à 250 g
Cote de Boeuf	300 g min.
Jarret veau (osso-buco)	250 g

LES ABATS

Foie de veau, de génisse	125 à 150 g
Rognons de veau (½ pièce par personne)	150 g
Ris de Veau	250 g
Langue écarlate pour garniture sauce	10 g

LES VOLAILLES ET GIBIERS

Pintade, poulet, lapin dépouillé	300 g
Lièvre non dépouillé	400 à 450 g
Canard, caneton	450 à 500 g

LES POISSONS ET PRODUITS DE L'EAU (EL. PRINCIPAUX) :

LES GROSSES PIÈCES À DÉTAILLER

Colin, saumon, cabillaud, bar... (entiers non vidés)	220 à 250 g
Colin, saumon, cabillaud, bar.... (entiers vidés)	180 à 200 g
Turbot, barbue	300 à 350 g
Lotte non dépouillée	300 g
Sole pour fileter (1 pièce de 500 g pour 2 personnes)	250 g

LES PETITES PIÈCES SERVIES ENTIÈRES

Merlan	250 g
Bar	300 g
Sole portion, truite, maquereau	200 à 220 g

LES MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS

Moule, St-Jacques non décortiquée, coques...	400 à 500 g
Homard, Langouste	450 à 500 g
Langoustine, araignée, tourteau	250 à 300 g
Crevette rose, crevette grise	150 g env.

APPRENTISSAGES PERSONNELS

ÉVALUATION DES QUANTITÉS ET DES GRAMMAGES (2)

LES LÉGUMES DANS LES GARNITURES (CLASSIQUES)

Les poids donnés ci-après concernent des légumes servis en garniture unique. Lors des associations de légumes pour des garnitures composées faire attention au poids total et au rapport de proportions entre tous les légumes. (Compter en moyenne 300 g brut/personne de légume total)

Le poids total brut de la garniture d'un plat principal représente en moyenne 1,5 fois le poids de la pièce principale avec une, deux ou trois garnitures. En cas d'associations de garniture, il est donc nécessaire de diminuer le poids de chacun des légumes.

LÉGUMES EN GARNITURE UNIQUE	
Asperge, céleri branche, fenouil	400 à 500 g
P de terre pour noisette, petit pois non écosé	400 g
P de terre en friture : Pont-Neuf, Mignonnette	300 g
Artichaut (fond) 1 pièce par personne	300 g
Épinard frais, courgette, concombre	300 g
Champignon, aubergine, céleri rave, chou, endive	300 g
P de terre sautées, tournées, pour purée	250 g
Marrons, poivrons, salsifis, tomate, chou fleur	200 g
Laitue à braiser, (1 pièce par personne)	200 g
Petit pois écosé, haricot vert, carotte	150 g
P de terre pour pomme croquette	125 g

LÉGUMES POUR JARDINIÈRE	
Carotte	100 g
Navet	100 g
Haricot vert effilé	50 g
Petit pois écosé	50 g
AJOUTER POUR BOUQUETIÈRE	
Chou fleur	60 g
Pomme de terre (Cocotte)	100 g
LÉGUMES SECS, RIZ, PÂTES	
Riz, pâtes, légumes secs en garniture plat principal	40 à 50 g
Riz et pâtes en élément principal	70 à 80 g

LES FRUITS : « POIDS MOYEN PAR PIÈCE »		Poids / pièce
Ananas	1 à 1,5 kg	
Banane	150 à 200 g	
Citron jaune	100 g	
Clémentine	70 g	
Figue selon variété (rouge plus petite)	40 à 80 g	
Noix de coco	600 à 700 g	
Pamplemousse	350 g	
Pomme, poire, orange	150 g	

APPRENTISSAGES PERSONNELS	

LES GARNITURES DE SAUCE

ÉLÉMENTS POUR GARNITURES DE SAUCES		Par personne
Moules (1 litre = 800 g environ)		100 g
Chapelure ou mie de pain pour panure		50 g
Petit oignons, champignons		25 à 30 g
Poitrine fumée, crevette, pain de mie à trancher		25 g
Cresson en garniture de présentation		1/10 botte

APPRENTISSAGES PERSONNELS	

GARNITURES AROMATIQUES :

MATIGNON POUR 1 KG DE VIANDE	
Carottes	80 g
Oignons	80 g
Ail (Gousses)	1 à 3
Bouquet garni	1 pièce
On peut éventuellement ajouter : vin blanc, poitrine fraîche, poireau, matière grasse et étuver tous les éléments ensemble avant la mise en cuisson avec l'élément principal.	

ÉCHALOTE EN COMPOSITION DE SAUCES		PAR PORTION
Pour réduction type sauce Bordelaise, Béarnaise		10 g
Pour plaquer avant cuisson type filets de sole...		5 g
Pour suer lors d'un déglacage type sauce chasseur		10 g
APPRENTISSAGES PERSONNELS		

L'UTILISATION DU VIN :

MOUILLEMENT AU VIN	
Ragoûts, braisés type bourguignon (Par portion)	1 dl
Court-mouillement : poissons plaqués (10 portions)	1,5 dl

DÉGLACAGE AU VIN OU VIN ET ALCOOL	
Déglacage simple au vin (10 portions)	1,5 dl
Déglacage double à l'alcool puis au vin :	
a) Alcool (10 portions)	0.5 à 1 dl
b) Vin (10 portions)	+ 1.5 dl

ÉVALUATION DES QUANTITÉS ET DES GRAMMAGES (3)

LES LIAISONS :

ROUX (POIDS DE CHACUN DES ÉLÉMENTS)	<i>Pour 1 litre</i>
Liaison légère type sauce crème	40 g
Liaison normale type béchamel	50 g
Liaison épaisse type mornay	70 g
Liaison très épaisse type béchamel à soufflé	120 g
Beurre manié pour finition sauce non liée	50 g

AUTRES LIAISONS	<i>Pour 1 litre</i>
Singer à la farine type ragoûts	25 à 30 g
Fécule ou maïzena pour liaison fonds	30 g
Sang en finition civet de gibiers	1 dl

LES CORPS GRAS POUR CUISSON ET FINITION

UTILISATION DE L'HUILE	<i>Par portion</i>
Pour rôtir, griller, rissoler, paner à l'anglaise	1 cl
Pour marinade instantanée	2 cl
Pour sauter meunière (huile + margarine)	1,5 cl + 5 g

LA CRÈME FRAICHE EN FINITION	
Finition sauce velouté pour 1 litre (+ jaunes)	1 dl
Finition sauce vin blanc par réduction (par portion)	50 g
Finition potage velouté et crème pour 2 litres	2 dl

UTILISATION DU BEURRE	<i>Par portion</i>
Pour glacer légumes, lustrer une pièce de viande	5 g
Beurre en finition ou liaison légumes, riz et pâtes	10 g
Finition pour monter les sauces brunes	10 g
Finition pour monter les sauces vin blanc à poisson	15 g
Pour beurre composés à froid (ex: B.Maître Hôtel)	15 g
Finition purée, potage (1/3 pour suer, 2/3 finition)	15 g
Beurre noisette et dérivés...	20 à 25 g
Hollandaise, Béarnaise, B. fondu, B. blanc...	50 g

LES OEUFS DANS LES APPAREILS

OEUFS DANS LES PRÉPARATIONS SALÉES	
Mayonnaise au litre d'huile pour 20 portions	4 jaunes
Hollandaise, Béarnaise au kg de beurre (20 port.)	16 jaunes
Appareil à flan salé ¼ L de lait + ¼ L de crème	2 + 2 jaunes
Finition sauce velouté pour 1 litre (15 portions)	3 jaunes
Finition potage velouté pour 2 litres	6 jaunes

OEUFS DANS LES PRÉPARATIONS SUCRÉES	
Crème anglaise au litre de lait	10 jaunes
Crème pâtissière au litre de lait	6 jaunes
Crème renversée au litre de lait	6 à 8 entiers
Pot de crème au litre de lait	10 jaunes
Liaison riz des fruits Condé au litre de lait	6 jaunes

SORBETS AUX FRUITS, SORBETS ET/OU GRANITÉS ALCOOLISÉS

SORBET AUX FRUITS
1 litre de purée de fruit
700 g de sucre
½ litre d'eau
1 citron

SORBET À L'ALCOOL
1 litre d'eau de vie
1.2 kg de sucre
3 litres d'eau
3 citrons

SORBET À LA LIQUEUR
1 litre de liqueur
750 g de sucre
2.5 litres d'eau
2 citrons

SORBET AU VIN
1 litre de vin
400 g de sucre
½ litre d'eau
3 citrons

LES ÉQUIVALENCES POIDS ET MESURES

DANS UNE CUILLER À POTAGE, IL Y A		
<u>Cuiller rase :</u>	Eau	20 g ou 2 cl
	Huile	17 g
<u>Cuillère bombée :</u>	Farine	30 g
	Sucre semoule	22 g
	Epices moulues	10 g
	Sel fin (de mer)	35 g
	Gros sel (de mer)	40 g
	Fécule ou maïzena	27 g
	Poivre en grains	12 g
	Fromage râpé	18 g
Un morceau de sucre n° 4 pèse		5 g

DANS UNE CUILLER À THÉ, IL Y A		
<u>Cuiller rase :</u>	Eau	5 g ou 0,5 cl
	Huile	4 g
<u>Cuillère bombée :</u>	Farine	10 g
	Sucre semoule	8 g
	Epices moulues	4,5 g
	Sel fin (de mer)	14 g
	Gros sel (de mer)	16 g
	Fécule ou maïzena	8 g
	Poivre en grains	4,5 g
	Fromage râpé	5 g
Un morceau de sucre n° 5 pèse		7 g

À CONNAÎTRE PAR COEUR ET MAÎTRISER TOTALEMENT

1 l = 10 dl = 100 cl = 1000 ml
1 ml = 0,1 cl = 0,01 dl = 0,001 l
1 cl = 0,1 dl = 0,01 l
1 dl = 0,1 L

1 kg = 1000 grammes
1 gramme = 0,001 kg
10 grammes = 0,01 kg
100 grammes = 0,1 kg

CONCLUSION

Pensez toujours lors de la rédaction de vos commandes à être très précis : 2 kg de soles peuvent être :

10 soles de 200 g, 8 soles de 250 g, 4 petites soles filets de 500 g, 2 soles filets de 1 kg...

Imaginez bien que la personne à qui vous passez la commande ne connaît pas l'utilisation que vous allez faire du produit. La précision ne peut qu'améliorer les conditions de travail et d'entente entre l'économat et la cuisine.