

# LES FEUILLES DE GRAMMAGE

Les quantités proposées sont variables, elles constituent simplement une base permettant une approche à la réalisation des fiches techniques de fabrication et des bons de commandes.

Les proportions peuvent varier selon les critères suivants :

- les différentes formes et concepts de restauration (restauration collective, commerciale...),
- le type de clientèle (enfants, adolescents, personnes âgées...),
- la composition du menu (plat unique, menu composé de plusieurs plats),
- le prix payé par le client,
- la qualité de la marchandise, son degré d'élaboration, la présentation commerciale....,
- cas particuliers (régimes).

## QUELQUES PROPORTIONS INVARIABLES

- 1 l de potage pour 4 couverts.
- 1 kg de pommes de terre pour 4 couverts.
- 1 l de sauce pour 10 couverts.
- 3 œufs pour une omelette individuelle.
- Sauces hollandaise, béarnaise et sauces émulsionnées semi-coagulées, pour 8 couverts :
  - 4 jaunes d'œufs
  - 0,250 kg de beurre.
- Petites garnitures, pour 8 couverts :
  - 0,250 kg de lardons
  - 0,250 kg de champignons de Paris
  - 0,250 kg de petits oignons.



## POISSONS

Désignation	Poids moyen d'une portion
Barbue «brut»	0,350 à 0,400 kg
Colin étêté «brut»	0,200 à 0,220 kg
Daurade «brut»	0,300 kg
Lotte «queue»	0,300 kg
Maquereau «portion»	0,250 kg
Merlan «portion»	0,250 kg
Saumon «entier»	0,250 à 0,300 kg
Sole «portion»	0,250 kg
Sole «à fileter»	0,500 kg à 0,600 kg
Truite «portion»	0,250 kg
Turbot «brut»	0,350 à 0,400 kg

## COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

Désignation	Poids moyen d'une portion
Moules	0,50 l ou 0,400 kg
Coquilles Saint-Jacques (4 pièces)	0,800 kg
Langoustines	0,350 kg
Homard	0,400 kg
Langouste	0,400 kg
Crevettes grises	0,150 kg
Crevettes décortiquées	0,080 kg

En garniture : diviser par 4



## VIANDES DE BOUCHERIE

Désignation	Poids moyen d'une portion
<b>SERVIES AVEC OS</b>	
Rôties (carré, selle, gigot...)	0,220 à 0,250 kg
Train de côtes de bœuf	0,300 kg
Grillées (côtelettes, côtes...)	0,200 à 0,250 kg
Sautées (côtelettes, côtes...)	0,200 à 0,250 kg
Ragoûts (épaule de veau, d'agneau...)	0,280 à 0,300 kg
Poêlées (carré, longe...)	0,250 kg
Pochées (pot-au-feu...)	0,300 kg
<b>SERVIES SANS OS ET PRÊTES À CUIRE</b>	
Braisées (aiguillette, rond de gîte)	0,250 à 0,280 kg
Grillées ou Sautées (entrecôte, tournedos, pavé, escalope, piccata, noisettes, filet mignon)	0,150 à 0,170 kg
Pochées (épaule de veau)	0,250 kg
Poêlées (noix de veau, fricandeau)	0,200 à 0,220 kg
Ragoûts (épaule d'agneau, de veau pour ragoûts et fricassées)	0,200 à 0,220 kg
Rôties (contre-filet, filet de bœuf, rumsteck)	0,150 à 0,170 kg



## VOLAILLES ET GIBIERS

Désignation	Poids moyen d'une pièce	Poids moyen d'une portion
Coquelet	0,800 kg	1 pièce pour 2 couverts 0,400 kg par personne
Poulet 4/4	1,200 à 1,400 kg	1 pièce pour 4 couverts 0,300 à 0,350 kg par personne
Poularde	1,600 à 1,800 kg	1 pièce pour 6 couverts 0,300 à 0,350 kg par personne
Caneton	2 kg	1 pièce pour 4 couverts 0,500 kg par personne
Canette	1,200 à 1,400 kg	1 pièce pour 2 couverts 0,600 kg par personne
Pintadeau	0,800 kg	1 pièce pour 2 couverts 0,400 kg par personne
Pintade	1,200 kg	1 pièce pour 4 couverts 0,300 kg par personne
Pigeon	0,400 kg	1 pièce pour 1 couvert farci 1 pour 2 personnes
Cailles	0,220 à 0,250 kg	2 pièces par personne
Lapin dépouillé	1,200 kg	1 pièce pour 4 couverts 0,300 kg par personne
Lièvre dépouillé	1,800 à 2 kg	0,300 kg par personne

<b>ABATS</b> (selon la réglementation)	
Désignation	Poids moyen d'une portion
Cervelles d'agneau pour fritots (0,075 kg pièce)	1 pièce 1/2 par personne
Cervelles de veau pour fritots (1) (0,400 kg pièce)	1 pièce pour 2 à 3 personnes
Foie de veau ou génisse	0,125 à 0,140 kg
Langue de bœuf parée	0,180 à 0,220 kg
Ris de veau (1)	0,180 à 0,220 kg
Rognon de veau ou de génisse (sans la ganse de graisse)	0,180 à 0,220 kg
Rognon d'agneau	2 pièces à 3 pièces par personne 0,150 kg

(1) Ces produits font partie des MRS (matériels à risques spécifiés).  
Pour leur utilisation, vérifier la réglementation en vigueur (voir p. 232).



<b>PRÉPARATIONS À BASE D'ŒUFS</b>	
Désignation	Poids moyen d'une portion
Pour hors-d'œuvre et salades composées	1 pièce
Servis entier (pochés, mollets...)	2 pièces
Servis mélangés (omelettes...)	3 pièces
Blanc d'œuf calibre 55/60	0,033 kg
Jaune d'œuf calibre 55/60	0,020 kg
Blancs d'œufs (32 pièces)	1 litre
Jaunes d'œufs (48 pièces)	1 litre
<b>Mayonnaise</b>	
4 jaunes + 1 l d'huile	20/25 personnes
<b>Hollandaise - Béarnaise</b>	
16 jaunes + 1 kg de beurre	30 personnes
<b>Crème prise salée (appareil à quiche)</b>	
4 jaunes + 4 entiers + 5 dl de lait + 5 dl de crème	20 personnes
<b>Liaisons (sauces et veloutés)</b>	
3 jaunes + 1 dl de crème	10 personnes



<b>PRIMEURS</b>		
Désignation	Poids moyen d'une pièce	Poids moyen d'une portion
Ail (gousse)	0,007 kg	
Ail (tête)	0,100 kg	(12 à 15 gousses/tête)
Artichauts (à tourner)	0,350 kg	0,100 kg de fond
Asperges		0,400 kg
Aubergines	0,300 kg	0,200 kg
Betteraves rouges	0,200 à 0,250 kg	0,125 kg
Brocolis (bouquet)	0,600 kg	0,200 kg
Cardes (pied)	1,200 kg	0,300 kg
Carottes	0,150 kg	0,150 à 0,180 kg

<b>PRIMEURS</b> (suite)		
Désignation	Poids moyen d'une pièce	Poids moyen d'une portion
Céleris branches (pied)	1,200 à 1,500 kg	0,100 à 0,300 kg
Céleri rave	1 à 1,200 kg	0,150 à 0,180 kg
Champignons de Paris	0,020 kg	0,250 kg pour 8 (garniture)
Châtaignes	0,030 à 0,040 kg	0,160 à 0,180 kg
Chicorée frisée	0,450 kg	1 pièce pour 6 personnes
Chicorée scarole	0,500 kg	1 pièce pour 6 personnes
Chou blanc (beau)	2 kg	0,150 à 0,180 kg cru
Choux de Bruxelles	0,030 à 0,040 kg	0,200 kg
Chou de Milan (beau)	2 kg	0,280 à 0,300 kg braisé
Chou-fleur (couronné)	2,500 kg	0,220 à 0,250 kg
Chou rouge (beau)	2 kg	0,150 à 0,160 kg
Concombre	0,500 kg	0,150 à 0,180 kg
Courgettes (longues)	0,150 kg	0,250 kg
Courgettes (rondes)	0,080 à 0,100 kg	1 à 2 pièces par personne
Courgettes (spaghetti)	1 kg	0,180 à 0,200 kg
Crosnes	0,003 à 0,004 kg	0,100 kg
Endives	0,150 à 0,180 kg	1 pièce
Epinards		1 kg pour 3 personnes
Fenouil bulbe	0,400 kg	1/2 pièce par personne
Fèves (écosées)		0,150 à 0,160 kg
Flageolets ou Chevrier frais (écosés) (secs)		0,120 kg 0,080 kg
Haricots verts		0,140 à 0,160 kg
Laitue moyenne	0,400 kg	1 pièce pour 5 personnes en salade
Mâche		0,030 à 0,040 kg
Mesclun		0,040 kg
Navets (longs)	1 kg	0,300 kg (tournés)
Navets (ronds)	0,200 kg	0,300 kg (tournés)
Oignons (gros)	0,150 à 0,175 kg	
Oignons (petits)	0,008 kg	0,250 kg pour 8 personnes (garniture)
Petits pois (écosés)		0,150 kg
Petits pois (en gousse)	1 kg brut, soir 0,400 à 0,450 kg de petits pois	0,150 kg
Pissenlit		0,100 kg
Poireaux	0,250 kg	0,200 à 0,250 kg (hors-d'œuvre)
Poivrons	0,250 kg	
Pommes de terre ( Bintje)	0,250 kg	1 kg pour 4 personnes
Pommes de terre (Charlotte/BF15)	0,100 kg	1 kg pour 4 personnes
Radis (botte)	0,250 kg	1 botte pour 2 à 3 personnes
Salsifis		0,200 kg
Tomates (garniture)	0,090 kg	1 pièce par personne
Tomates (grosses)	0,200 kg	0,150 kg (crudité)
Tomates (cerisettes)	0,010 kg	25 pièces/barquette
Trévis	0,200 kg	0,125 kg



## FRUITS

Désignation	Poids moyen d'une pièce	Poids moyen d'une portion
Abricot	0,045 kg	3 pièces par personne
Ananas avion	2 kg	1 pièce pour 4 personnes
Avocat	0,220 kg	1/2 par personne
Banane	0,200 kg	1 pièce par personne
Citron (jaune)	0,120 kg	1/2 pièce par personne
Citron (vert)	0,100 kg	1/2 pièce par personne
Clémentine	0,070 kg	2/3 pièces par personne
Figue	0,050 kg	3 pièces par personne
Raisin de Muscat (grappe)	0,300 kg	0,150 kg par personne
Kiwi	0,100 kg	1,5 pièces par personne
Mangue greffée	0,400 kg	1 pièce par personne
Melon (portion)	0,400 kg	1 pièce par personne
Orange	0,200 kg	1 pièce par personne
Pamplemousse	0,300 kg	1/2 pièce par personne
Pêche (blanche et jaune)	0,140 à 0,160 kg	1 pièce par personne
Poire Williams	0,150 à 0,160 kg	1 pièce par personne
Pomme Golden	0,140 à 0,160 kg	1 pièce par personne
Prunes Reine Claude	0,030 kg	4 pièces par personne



En cas d'association, il faut tenir compte de l'incidence de l'addition des poids.

Exemple : le poids brut par personne pour des crudités est d'environ 0,200 kg.

DENRÉES (en kg)	Carottes	Céleri rave	Choux rouges	Concombre	Tomates	etc.
1 crudité	0,200					
2 crudités	0,100	0,100				
3 crudités	0,070	0,070	0,070			
4 crudités	0,050	0,050	0,050	0,050		
5 crudités	0,040	0,040	0,040	0,040	0,040	
etc.						



## CORPS GRAS POUR CUISSON ET FINITION

Beurre	
Lustrer, glacer, sauter	5 g
Meunière	10 g
Monter une sauce	15 g
Lier légumes, purées	15 g
Beurre composé	20 g
Beurre noisette	20 g
Beurre blanc	30 g
Hollandaise/Béarnaise	30 g
Crème fraîche	
Velouté	2 cl
Sauce crème	2 cl
Sauce vin blanc à glacer	5 cl
Huile	
Rôtir, griller, rissoler	1 cl
Sauter, paner à l'anglaise	2 cl
Marinade instantanée	1 cl



## DIVERS

Liaisons à base de roux (beurre et farine)	
Sauce légère	0,050 et 0,050 kg
Sauce normale	0,060 et 0,060 kg
Sauce épaisse (soufflé)	0,100 et 0,100 kg
Appareil (allumettes au fromage)	0,125 et 0,125 kg
Garnitures	
Petits oignons	0,025 kg
Lardons	0,025 kg
Champignons	0,025 kg
Garnitures aromatiques	
Oignons	0,015 kg
Poireaux	0,015 kg
Céleri	0,010 kg
Carottes	0,015 kg
Echalotes pour plaquer	0,005 kg
Echalotes pour réduction	0,010 kg
Cresson en décor	1/10ème de botte
Épicerie	
Gélatine : - feuille qualité OR - feuille qualité Argent - feuille qualité Bronze	0,002 kg (180/200 bloom) 0,003 à 0,005 kg selon le fabricant