

Les poids sont exprimés en grammes par personne

VIANDES DE BOUCHERIE		
Morceaux servis sans os	Poids brut	Exemples de morceaux
Rôti	160	Contre-filet
Grillade	160	Entrecôte, steak
Sauté	160	Tournedos, escalope
Poché	200	Blanquette
Ragoût	200	Estouffade
Braise	200	Aiguillette
Morceaux servis avec os		
Rôti	200	Carré d'agneau
Grillade	200	Côtes d'agneau
Grillade (grosse pièce)	300	Côte de bœuf
Sauté	200	Côte de porc, côtes d'agneau
Poché	200	Carré de veau
Ragoût	250	Navarin, curry

ABATS	
Morceaux	Poids brut
Foie de veau	125
Rognon	150
Ris de veau	200
Cervelle	150

VOLAILLES ET GIBIERS	
Pièces	Poids brut
Poulet, pintade	300
Canard	400
Lapin	300
Lièvre	400

PRODUITS DE LA MER	
Grosses pièces à détailler	Poids brut
Colin	200
Turbot	350
Barbue	350
Sole (filets)	250
Petites pièces entières	Poids brut
Merlan	200
Truite	200
Sole	200
Coquillages	Poids brut
Moule	400
Coquille Saint-Jacques	400

LÉGUMES	
Pommes de terre	Poids brut
Sautées à cru	250
Château	250
Anglaise	250
Purée pour croquettes	125
Allumette	300
Noisette	300
Pont-Neuf	300
Cocotte	250
Vapeur	250
Purée	250
Légumes verts	Poids brut
Artichaut	250
Épinard	250
Haricot vert	250
Laitue	125
Carotte	300
Petit pois	300
Légumes secs	Poids brut
En garniture	haricot lentille pois cassé 65
Base de potage	haricot lentille pois cassé 65
En hors-d'œuvre	haricot lentille pois cassé 35
Pâtes et riz	Poids brut
En garniture	50
Élément principal	80

ŒUFS	
En hors-d'œuvre	1 pièce
En omelette, œufs brouillés	3 pièces
Au plat, cocotte, frits, durs, mollets, pochés	2 pièces

VIN POUR MOILLER OU DÉGLACER		
Principe	Quantité	Applications
Cuisson longue	10 cl par portion	ragoût, braiser
Cuisson à court mouillement	2 cl par portion	poisson poché
Déglacage	2 cl par portion	sauter, poêler

ÉLÉMENTS CONSTANTS				
Garniture				
Denrées	Poids brut			
Petit oignon	30			
Lardon	30			
Champignon	30			
Crevette décortiquée	20			
Moule	100			
Pain de mie	30			
Mie de pain	50			
Crudités	Par personne 250 g			
	1	2	3	4
Carottes	90	60	50	40
Céleri-rave	80	60	50	40
Tomate	80	70	50	40
Concombre		60	50	40
Chou rouge			50	50
Radis				40

Garnitures	carottes	navets	petits pois	haricots verts	pommes de terre	petits oignons	élément de liaison
Jardinière	100	100	25	25			15
Bouquetière	100	100	25	25	100		15
Macédoine	50	50	25	25			5
Navarin printanier	50	50	15	15	100	25	10

Garnitures uniques	
Poids	Légumes
600	Artichaut (2 x 300 g).
400	Asperges, céleri-branche.
300	Courgette, épinards, petits pois, chou-fleur, concombre, poireau.
200	Chou vert, chou blanc, chou rouge, choux de Bruxelles, céleri-rave, endives, tomates, aubergine, champignon.
150	Carottes, haricots verts, navets, poivrons, salsifis, marrons.

Garniture aromatique						
Cuisson	Légumes					
	Carotte	Oignon	Échalote	Poireau	Céleri	Bouquet garni
Braiser	15	15				1
Ragoût	15	15				1
Poêler	15	15				1
Pocher	15	15		15	5	1
Pocher à court mouillement						5
Sauter, déglacer						10
Pour sauce avec réduction						10