





# Les tables des grammages notion de rendement



Les poids sont exprimés en kilogramme pour une personne. Les quantités ne sont pas absolues, elles peuvent varier selon les critères suivants :

- ❖ le type de clientèle,
- ❖ la composition du menu,
- ❖ la quantité de marchandises,
- ❖ les prix de vente pratiqués par l'établissement.

## A la carte :

-  **Page 3 :** Pourquoi connaître quelques grammages?
-  **Page 4:** Les poids brutes à commander par personne
  - ❖ Poissons (page 4)
  - ❖ Coquillages (page 4)
  - ❖ Boucherie (page 5)
  - ❖ Volailles (page 7)
  - ❖ Légumes (page 8)
-  **Page 10:** Quelques repères de grammage
-  **Page 11:** Quelques notions de rendement...



# Pourquoi connaître quelques grammages?

- ❖ Éviter de connaître par cœur des bons de commande, d'économat.
- ❖ De déterminer les quantités exactes, quel que soit le nombre de couverts, pour n'importe quelle recette.
- ❖ La notion de rendement est également importante, elle permet d'ajuster au mieux les quantités.
- ❖ Les poids exprimés sont toujours « brute »: poids net dans l'assiette + os ou arêtes + déchets + pertes à la cuisson + graisses + parures. Donc poids à commander.

# Les poids brutes à commander par personne

## POISSONS

Élément	Qté	Rendement (environ)
Barbue	0.350 à 0.400	
Colin étêté	0.200	60%
Turbot – carrelet	0.350 à 0.400	40%
Sole à fileter	0.250 à 0.300	
Saumon	0.250 à 0,300	
Daurade	0.300	
Lotte	0.300	30%
Maquereau	0.250	
Merlan	0.250	55%
Truite portion ou de mer	0.250	60%
Sole portion	0.250 (1 pc)	50%
Rouget barbet	0,200	

En règle générale, on compte:

Un poisson portion : 0,250kg / pers (sole, merlan...)

Une darne de poisson de 0,200kg / Pers (on prend en compte les arêtes)

Un filet de 0,120kg (entrée) à 0,150kg (plat)

## COQUILLAGES ET CRUSTACES

Élément	Qté
Moules	0.50 l ou 0,4kg 100g en garniture
huîtres	6 à 12 en entrée
Coquilles Saint-Jacques	0.500 (3pcs)
Langoustines	0.350
Homard	0.400
Langouste	0.400
Crevettes grises	0,150 / 0.200
Crevettes décortiquées	0,030

# Les poids brutes à commander par personne

Paillard: Escalope aplatie (appelée aussi minute de veau)  
 Grenadin : petit fricandeau (Tranche de noix épaisse, piquée de lard gras)  
 Piccata : Petite escalope très mince et arrondie (3 par personne)

Veau			
Mode de cuisson	Préparations	Morceaux	Poids brut
Ragoût à brun ou blanc	Marengo, sauté, curry Fricassée	Épaule désossée	0,200
Ragoût à blanc pou brun	Osso bucco	Jarret avec os	0,250
Poêlé	Carré Longe Rognonnade Noix	Carré à 8 côtes Longe de veau Longe et rognons Noix	0,300 avec os 0,300 0,300 0,200
Grillé	Escalope Paillard Médaillon, Grenadin	Noix Noix Filet de veau	0,180
Sauté déglacé	Escalope Médaillon, grenadin Piccata	Noix Filet de veau Noix, sous noix, quasi	0,175

Bœuf			
Mode de cuisson	Préparations	Morceaux	Poids brut
Ragoût à brun	Estouffade, daube, goulash	Paleron, jumeau, gîte à la noix	0,220
Poché	Pot-au-feu	Plat de côtes, gîte, queue, joue, macreuse	0,300 avec os 0,250 sans os
Braisé	Aiguillette de bœuf	Aiguillette baronne ou de rumsteak, paleron	0,300
Grillé	Côte de bœuf Entrecôte Steak Tournedos	Train de côtes Entrecôte Contre filet Filet	0,300 avec os 0,250 0,250 0,200
Rôti	Train de côtes Contre filet Filet	Train de côtes Contre filet Filet	0,300 avec os 0,225 0,200
Sauté déglacé	Steak Tournedos Strogonoff	Contre filet Filet Tête et queue de filet	0,225 0,200 0,200

Porc			
Mode de cuisson	Préparations	Morceaux	Poids brut
Ragoût	Curry, civet	Palette désossée	0,200
poêlé	Carré Longe	Carré Longe	0,200 avec os
Braisé	Jambon Épaule	Jambon Épaule	0,200 avec os
Poché	Jambon Échine salée Jarret	Jambon Échine Jarret	0,200 avec os 0,200 0,300 / 0,350
Sauté déglacé	Cote Filet mignon	Carré Filet mignon	0,250 0 160 à 0,180



## Les poids brutes à commander par personne

Agneau			
Mode de cuisson	Préparations	Morceaux	Poids brut
Ragoût à brun ou blanc	Navarin, Curry fricassée	Épaule Collier, poitrine	0,275 0,200 désossée 0,275
Braisé	Gigot de 7 heures Épaule	Gigot Épaule	0,300 0,275 (0,2)
Grillé	Côtes	Carré à 8 côtes	0,300
	Noisettes	Carré Selle	0,300 0,250
Rôti	Selle	Selle	0,250
	Carré	Carré 8 côtes	0,300
	Gigot	Gigot	0,250
Sauté déglacé	Noisettes	Selle	0,250
	Côtes	Carré	0,300

## Les poids brutes à commander par personne

VOLAILLES ET GIBIERS		
Mode de cuisson	Préparations	Poids bruts
Ragoût à brun ou blanc	Fricassée au vin, à la bière	0,300
Poché	Poule Poularde	0,300
Rôti	Pintade Poulet Caille (2 pcs)	0,300
Grillé	Poulet	0,300
	Pigeon	0,350
	Coquelet	0,300
Sauté déglacé	Poulet	0,300
	Suprême	0,150
	Escalope	0,150
Poêlé	Canard	0,500
	Poulet	0,300

Abats		
Mode de cuisson	Préparations	Poids bruts
Grillé	Rognon Foie de veau	0,200
Sauté	Foie	0,200
	Cervelle	0,150
Braisé à brun	Ris de veau	0,150
Sauté déglacé	Rognon	0,250
	Foie maigre	0,200
	Foie gras	0,100
Poché	Tête de veau	0,250
	Langue	0,150
	Pieds	0,300

Le poids moyen d'une pièce est entre parenthèses (source chef simon.com)

Coquelet (0,800 kg) : 1 pièce pour 2 personnes, soit 400 g / pers

Poulet (1,200 à 1,400 kg) : 1 pièce pour 4 personnes, soit 300 à 350 g / pers

Poularde (1,600 à 1,800 kg) : 1 pièce pour 6 personnes, soit 300 à 350 g / pers

Canard (2 kg) : 1 pièce pour 4 personnes, soit 500 g / pers

Canette (1,200 à 1,400 kg) : 1 pièce pour 2 personnes, soit 600 g / pers

Pintadeau (0,800 kg) : 1 pièce pour 2 personnes, soit 400 g / pers

Pintade (1,200 kg) : 1 pièce pour 4 personnes, soit 300 g / pers

Pigeon (0,400 kg) : 1 pièce par personne, farci : 1 pièce pour 2 pers

Cailles (0,220 à 0,250 kg) : 2 pièces par personne

Lapin dépouillé (1,200 kg) : 1 pièce pour 4 personnes en ragout, 1 rable pour 2 pers

Lièvre dépouillé (1,800 à 2 kg) : 1 pièce pour 6 personnes environ

## LEGUMES FRAIS - LEGUMES SECS - PATES

### Pommes de terre

Frites	0.400
Tournées	0.250
Levées	0.400
Purée	0.250
Duchesse	0.150

### Légumes secs

Haricots	0.070
Lentilles	0.070
pois cassés	0.070

### Pâtes

Riz	0.050 à 0.060
Hors d'œuvre	0,035
Pâtes	0.060 à 0.070
Spaghetti ( <i>garniture</i> )	0.100
Spaghetti ( <i>plat principal</i> )	0.150
Pâtes fraîches	0.100 (farine)

## Les poids brutes à commander par personne

### Légumes frais

Artichaut pour fond	0.300 (1 pièce)
Laitue	0.200
Aubergine (hors d'œuvre)	0,100
(Plat)	0,200
Epinards frais	0.400
Haricots verts ( <i>garniture</i> )	0.150
Hors d'œuvre	0,100
Petits pois écossés	0.150
Céleri rave (hors d'œuvre)	0,100
( <i>garniture</i> )	0,200
Carottes (hors d'œuvre)	0.100
( <i>garniture</i> )	0,150
Navets	0.250
Courgettes	0.250
Aubergines	0.200
Champignons (à la grecque)	0.150
Champignons ( <i>en garniture</i> )	0.200
Choux fleurs (hors d'œuvre)	0,150
( <i>garniture</i> )	0.200
Choux blancs/verts	0.300
Endives (hors d'œuvre)	0,070
( <i>garniture</i> )	0.200
Asperges	0.400
Poireau	0,150
Tomate (hors d'œuvre)	0,100
( <i>garniture</i> )	0,150
Concombre (hors d'œuvre)	0,100
( <i>garniture</i> )	0,200



## Légumes frais

### Poids moyen brute d'une pièce

Ail (1 gousse)	0,005
artichaut	0,350
Carotte	0,125
Céleri-rave	1,000
Chou-fleur	1,000
Cresson (botte)	0,200
échalote	0,025
Laitue pommée	0,300
Oignon (gros)	0,100
Poireau	0,150
Pomme de terre moyenne	0,120
Tomate (petite)	0,075
Tomate (garniture)	0,050
Tomate (grosse)	0,150 / 0,200
Ananas	2,000
Banane	0,150
Citron jaune	0,100
Melon (1 pièces / 2 pers)	0,800
Pamplemousse	0,400
Poire	0,150 / 0,200
Pomme	0,150

## CRUDITES

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**

DENREES	Carottes	Céleri rave	choux rouges	Concombre	Tomates
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

## ŒUFS

Pour hors d'œuvre	1 pièce
Servis entiers	2 pièces
Servis mélangés	3 pièces
1 œuf hors coquille	50g
1 jaune	20g
1 blanc	30g
1 litre de jaunes	48p
1 litre de blanc	32p
Mayonnaise	
4 jaunes + 1l d'huile	20/25 pers
Hollandaise - Béarnaise	
16 jaunes + de beurre	30 personnes
Crème prise	
4 jaunes + 4 entiers + de lait + de crème	20 personnes
Sauce (velouté)	
3 jaunes + 1dl de crème + 1l	10 personnes
Velouté (potage)	
3 jaunes + de crème + 1l	5 personnes

## Corps gras pour cuisson, ...

Beurre	
Lustrer, glacer, sauter	5g
Meunière	10g
Monter une sauce	15g
Lier légumes, purées	15g
Beurres composés	20g
Beurre noisette	20g
Beurre blanc	30g
Béarnaise /hollandaise	30g
1 micro pain	12g

Sucre en morceaux	N°4 : 5g
Sucre en morceaux	N°5: 7g

## Corps gras pour cuisson, ...

Crème fraîche	
Velouté	1 cl
Sauce crème	2 cl
Sauce vin blanc à glacer	5 cl
Huile	
Rôtir, griller, rissoler	1 cl
Sauter, paner à l'anglaise	1 cl
Marinade instantanée	2 cl

## DIVERS

Garnitures aromatiques	
Oignons	0.015
Poireaux	0.015
Céleri	0.010
Carottes	0.015
Echalotes pour plaquer	0.005
Echalotes pour déglacer	0.010
Echalotes pour réduction	0.010
Cresson en décor	1/10 <sup>ème</sup> de botte

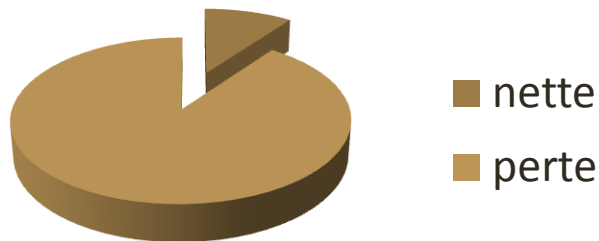
Denrées	Contenance cuillère à café		Contenance cuillère à potage		Contenance ramequin
	Rase	Bombée	Rase	Bombée	Rase
Farine	5	10	15	30	75
Fécule		5	10	20	85
Huile	5		20		100
Vinaigre		10		15	
Poivre en grain	10	15	15	20	
Poivre moulu			20	30	110
Riz	10	15	30	40	145
Sel fin	7,5	15	20	35	110
Sel gros			5	10	85
Semoule			5	10	85
Sucre semoule	10	12,5	15	30	95

## DIVERS

Liaisons à base de roux (beurre et farine)	
Sauce légère	0.060 et 0.060
Sauce normale	0.070 et 0.070
Sauce épaisse (soufflé)	0.100 et 0.100
Appareil (fromagé...)	0.125 et 0.125
Garnitures	
Petits oignons	0.025
Lardons	0.025
Champignons	0.025

# Quelques notions de rendement...

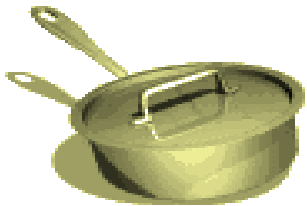
Légumes (préparations de base)		
Élément	Préparations	Rendement en % (à titre indicatif !)
Pomme de terre	Peler	80 %
Aubergine	ébouter	90 %
Asperges	Peler	75 %
Chou-fleur	Préparer (préliminaires)	50 à 60 %
Champignon	Préliminaire	85 %
Céleri branche	Préliminaire	75 %
Fenouil	Préliminaire	80 %
Fines herbes	Trier, effeuiller	25 %
Oignon, échalote	Préliminaire	90 %
Poireau	Préliminaire	90 %
Poivron	Préliminaire	85 %
Tomate	Pour monder	70 %
Fruits		
Agrumes	Lever segment	70 %



Techniques		
Élément	Préparations	Rendement en % (à titre indicatif !)
Carotte, navet	Julienne au couteau	90 %
Poireau		90 %
Carotte, navet..	Julienne à la mandoline	80 %
Ail, oignon, échalote	Ciseler	90 %
Champignon	Escaloper	90 %
	Émincer	95 %
	Duxelles	95 %
Carotte, navet	Paysanne	90 %
Choux	Émincer	70 %
Pomme de terre	Émincer	80 %
Carotte, navet...	Lever des tubes	50 %
	Lever à la cuillère	20 % 30 %
Tomate	Concasser	70 %
Carotte, navet	Turner	50 à 70 %
Courgette (légume avec peau)	Turner	75 %

# Quelques notions de rendement...

Produits de la mer		
Élément	Préparations	Rendement en % (à titre indicatif !)
Coques		20 %
Écrevisses	Châtrer	15 %
Crevettes	Décortiquer, châtrer	50 %
Coquille st Jacques		15-20 %
Moules		20 %
Huîtres	Ouvrir	25 %
Calamar		40 %



Poissons		
Élément	Préparations	Rendement en % (à titre indicatif !)
Daurade	Lever les filets	50 %
Merlan		
Saumon, dorade...	Parer le filet	85 %
Merlan		95 %
Saumon	Détailler darne	85 %
Merlan	Désarêter par le ventre	75 %
Colin	En tranche	70 %
Rouget	Désarêter par le ventre	50 %
Lotte	Habiller	70 %
	Fileter	50 %
Sole	Désarêter par le dos	70 %
Turbot	Détailler en portion	60 %

Boucherie		
Élément	Préparations	Rendement en % (à titre indicatif !)
Côte de bœuf	Manchonner	70 %
Carré	Désosser	45 %
	Détailler des pavés	80 %
	Détailler un entrecôte, la parer	80 %
	Parer un filet	90 %
Selle	Désosser	30 %
Gigot	Parer (entier)	80%
Épaule	Piècer en cubes	60 %
Souris agneau	Parer	40 %
Queue de bœuf	Parer	30 %

# Quelques notions de rendement...

Volaille		
Élément	Préparations	Rendement en % (à titre indicatif !)
Caneton	Habiller	30 %
Poulet	Découpe à cru	70 %
Cuisse de poulet	Désosser	50 %
Lapin	Habiller, parer	70 %
	Désosser cuisse	70 %
Magret	Parer	80 %
Râble de lapin	Désosser	70%



les grammages, notion de rendement

## B.A.B.A des équivalences françaises :

Litres (l.)	Centilitres (cl.)	Décilitres (dl.)	Kilogrammes (kg.)
1 litre	100 cl	10 dl	1 kg
1/2 litre	50 cl	5 dl	0,500 kg
1/4 litre	25 cl	2,5 dl	0,250 kg
1/8 litre	12,5 c	1,25 dl	0,125 kg

Liquide (1litre =)	
Huile	0,920 kg
Lait	1,030 kg
Vin	0,990 kg
Crème liquide	993.00 kg

### Le post-it utile:

1 L de jus non lié convient pour 30 personnes, soit 3 cl environ par personne

1 L de sauce peu liée convient pour 20 personnes, soit 5 cl environ par personne

1 L de sauce épaisse convient pour 12 personnes, soit 8 cl par personne