

## TABLES DE GRAMMAGES

### La contenance d'une cuillère :

denrée	Cuillère à café		Cuillère à potage	
	rase	bombée	rase	bombée
Eau	10g		15g	
Farine	5g	10g	15g	30g
Fécule		5g	10g	20g
Huile	5g		20g	
Poivre en grains		10g		15g
Poivre moulu	10g	15g	15g	20g
Riz			20g	30g
Sel fin	10g	15g	30g	40g
Sel gros	7,5g	15g	20g	35g
Sucre semoule	10g	12,5g	15g	30g

### Repères :

1 cuillère à soupe	2cl
1 ramequin	10cl
1 assiette creuse	0,25l
1 œuf hors coquille	50g
1 jaune d'œuf	20g
1 blanc d'œuf	30g
1 sucre en morceaux	
n° 4 (168mcx/kg)	5/6g
n° 3 (126mcx/kg)	7/8g

### Poids moyen BRUT d'une pièce : (= poids à commander)

Fruits et légumes (notion de base)	Poids	Viandes et Abats (notion de base)	Poids
Ail tête	0,050	Canard vidé	1 à 2
Ail gousse	0,005	Lapin vidé	1,500
Artichaut	0,350	Poulet PAC	1 à 1,8
Carotte	0,125	Cervelle de bœuf	0,500
Céleri-rave	1,000	de veau	0,300
Chou-fleur	1,500	de mouton	0,100
Chou Vert	2,000	de porc	0,110
Concombre	0,200	Cœur de bœuf	2,750
Courgette	0,350	de veau	0,900
Cresson (botte)	0,200	de mouton	0,230
Échalote	0,025	de porc	0,225
Laitue	0,250	Foie de bœuf	8,500
Oignon g	0,100	de veau	3,500
Poireau	0,150	de porc	0,750
Pomme de terre g	0,200	Langue de bœuf	4,000
Pomme de terre m	0,120	de veau	1,200
Pomme de terre p	0,080	Ris de veau	0,750
Tomate grosse	0,200	Rognon de bœuf	1,000
Tomate petite	0,075	de veau	0,350
Abricot	0,055	de porc	0,170
Ananas	2,000	ped de veau	1,000
Banane	0,150	PORC :	
Citron	0,100	Jambon	8,600
Clémentine	0,070	Longe	11,500
Melon gros	0,800	Poitrine	3,700
Melon portion	0,500	BŒUF :	
Orange	0,200	Filet	4,200
Pamplemousse	0,400	Faux-filet	8,000
Poire	0,200	Train de côtes milieu	8,500
Pomme	0,150	entrecôtes	6,000
		MOUTON: ½ carcasse	9,500
		Gigot raccourci	2,200
		Selle anglaise	2,000
		Carré couvert (5+3)	0,900
		Carré découvert (5)	0,900
		Épaule	1,700
		VEAU :	
		Noix	3,100
		Sous-noix	6,200
		Noix pâtissière	2,650
		Carré couvert (5+3)	2,200
		Carré découvert (5)	2,000

### Unité : le kg

Poissons et crustacés (notion de base)	Poids
Écrevisse	0,035
Homard	0,885
colin	2,000
daurade	0,600
hareng	0,170
merlan	0,230
sardine	0,045
turbot	2 à 4
truite portion	0,300
brochet	1,250
saumon	1,5 à 3
sole T1	0,250 à 0,300
sole T2	0,300 à 0,400
sole T3	0,400 à 0,600
sole T4	+ de 0,600

### Les boîtes de conserve (unité de base : le litre)

contenance	Dimensions ou poids net
1/10 (thon)	80g
1/8	55*52
1/6 basse (thon)	71*43
1/5 (thon)	160g
1/3 (saladières)	260g
¼ moyenne	73*58
¼ basse	83*47
½ haute	73*110
½ basse	99*63
4/4	99*118
2/1	
3/1	153*180
5/1	153*235
confiture	
5/1	153*246



