

BIEN ÉVALUER LES PROPORTIONS

En cuisine, il est souvent difficile d'évaluer les quantités à préparer notamment lorsque nous avons des invités...
Résultat : les restes s'accumulent... puis nous jetons !

VOICI LES PROPORTIONS CONSEILLÉES PAR PERSONNE

PÂTES

70 g
de pâtes crues



EN PLAT PRINCIPAL

210 g
de pâtes cuites



30 g
de pâtes crues



EN ACCOMPAGNEMENT

100 g
de pâtes cuites



Mémo : les pâtes et le riz en cuisant prennent trois fois plus de volume !

RIZ

70 g
de riz cru



EN PLAT PRINCIPAL

210 g
de riz cuit



30 g
de riz cru



EN ACCOMPAGNEMENT

100 g
de riz cuit



VIANDE



100 à 150 g
selon le type de viande

Mémo : plus la cuisson est importante, plus la perte de poids est conséquente : une portion d'environ 200 g de viande crue correspond à environ 140 g de viande cuite

POISSON



100 à 150 g
selon le type de poisson

Mémo : 150 g de poisson cru correspond à environ 125 g de poisson cuit dont le poids des arêtes

LÉGUMES



170 à 200 g

LÉGUMES SECS



80 à 100 g

CRUDITÉS

300 g
EN PLAT PRINCIPAL



150 g
POUR UNE ENTRÉE



POMMES DE TERRE

100 g



250 g
EN PURÉE



Prévoir, dans son planning hebdomadaire de repas, un ou deux menus pour les restes éventuels.

CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

JANVIER

FRUITS

mandarine, mangue, orange, pamplemousse, ananas, pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix

LÉGUMES

potimarron, courge, blette, carotte, céleri, choux, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive, mâche, salsifis

FÉVRIER

FRUITS

ananas, orange, mangue, pamplemousse, pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos, noix

LÉGUMES

épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, choux, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive, salsifis

MARS

FRUITS

ananas, orange, mangue, pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix, pamplemousse

LÉGUMES

épinard, potimarron, blette, céleri, poireau, panais, choux, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive

AVRIL

FRUITS

mangue, orange, pomme, kiwi, citron, rhubarbe, pamplemousse

LÉGUMES

épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, choux, navet, endive, oseille

MAI

FRUITS

mangue, fraise, rhubarbe

LÉGUMES

choux-fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, choux, pomme de terre primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petits-pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, carotte, navet, laitue, oseille, roquette

JUIN

FRUITS

fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche

LÉGUMES

brocolis, ail, radis rose, choux, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre primeur, haricot vert, courgette, aubergine, petits-pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri, roquette, laitue

JUILLET

FRUITS

abricot, brugnion, cassis, groseille, cerise, fraise, framboise, melon, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire

LÉGUMES

brocolis, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre primeur, ail, choux, poireau, échalote, oignon, petits-pois, poivron, roquette, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri

AOÛT

FRUITS

abricot, cassis, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, fraise, framboise, poire, pomme, mirabelle, myrtille, raisin

LÉGUMES

brocolis, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre primeur, échalote, oignon, haricot vert, maïs doux, navet, petits-pois, poivron, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, choux, poireau, blette, fenouil, fève, carotte, laitue, roquette

SEPTEMBRE

FRUITS

coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre

LÉGUMES

concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petits-pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon, ail, haricot à écosser, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, choux, radis

OCTOBRE

FRUITS

pomme, poire, raisin, noix fraîche, châtaigne, pêche, figue, coing, framboise, myrtille, datte, mûre

LÉGUMES

concombre, courge, haricot à écosser, radis, artichaut, fenouil, navet, haricot vert, maïs doux, épinard, petits-pois, ail, potimarron, céleri, aubergine, échalote, carotte, poireau, panais, poivron, courgette, tomate, blette, choux

NOVEMBRE

FRUITS

ananas, châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix, datte

LÉGUMES

choux, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocolis, panais, oignon, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau

DÉCEMBRE

FRUITS

kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix

LÉGUMES

choux, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote

MANGEONS DES PRODUITS DE SAISON ET EN CIRCUITS COURTS

Les produits de saison comportent certains avantages comme leur prix moins élevé et des qualités gustatives plus importantes ! Consommons local ! C'est non seulement éviter la production de gaz à effet de serre, mais c'est aussi limiter les pertes liées au transport et au stockage des aliments.

