

Calcul des quantités pour les buffets de salades

Il n'est pas possible de donner les quantités exactes pour un buffet de salades, car cela dépend beaucoup des salades choisies ainsi que des invités. Les chiffres donnés ci-après sont des valeurs indicatives et peuvent donc fortement varier. Par exemple, si on complète une salade de riz par de la viande ou du thon, beaucoup de légumes et une sauce consistante, on utilise moins de riz que si on y ajoute seulement quelques dés de tomate et de concombre ainsi qu'une sauce légère. De même, les quantités sont plus grandes si l'on a dix bons mangeurs que s'il y a beaucoup d'enfants. En général, mieux vaut prévoir un peu trop que pas assez.

Ingrédients (crus)	par personne	pour 10 personnes	pour 20 personnes	remarques
Salade à feuilles	80 à 100 g	1 kg	1 ¾ kg	mélanger la sauce à la salade juste avant de servir ou servir séparément; dans ce cas, il faut plus de sauce
Doucette	40 à 60 g	500 g	800 g	comme salade à feuilles
Légumes	150 à 200 g	1 ½ kg	2 ¾ kg	laisser macérer env. 30 min
Céréales	50 à 70 g	500 g	800 g	laisser macérer env. 30 min
Pommes de terre	220 à 250 g	2 ½ kg	4 kg	laisser macérer env. 30 min
Riz	60 à 80 g	600 g	1 kg	laisser macérer env. 30 min
Légumes secs	50 à 80 g	600 g	1 kg	laisser macérer env. 30 min
Salade de viande	150 g	1 ¼ kg	2 kg	laisser macérer env. 15 min
Pain	100 à 150 g	1 kg	2 kg	

Grillades pour buffet de salades

viande, saucisses	120 à 150 g	1 ¼ kg	2 kg
-------------------	-------------	--------	------

Sauce plus la quantité de salade est grande et moins on a besoin de sauce. Si pour 12 personnes, par exemple, on se sert d'une recette de salade pour 4 personnes, il suffit de doubler la sauce. **Suggestion:** éviter de préparer trop de sauce, ne la mélanger que petit à petit à la salade; préparer au besoin un peu plus de sauce et l'ajouter.

Bon à savoir:

- Ne servir que 4 à 6 sortes de salades, tout au plus 8, même si les invités sont nombreux. Dans ce cas, se contenter d'augmenter les quantités.
- Veiller au bon choix des salades: associer 2 ou 3 salades nourrissantes (p.ex.: une de pomme de terre, une de riz et une de légumineuses) avec 2 ou 3 salades de légumes et évent. une salade de viande. Des salades à feuilles peuvent aussi compléter le buffet.
- Calculer aussi des quantités plus petites si une soupe est servie auparavant, si une grillade est prévue ou si un copieux buffet de desserts suit celui de salades.
- Veiller aussi à avoir un bon choix de salades sans viande, riches en amidon et/ou en protéines (p.ex.: salade de riz, de lentilles, de champignons) pour les éventuels végétariens.
- Servir la sauce séparément pour les salades à feuilles; dans ce cas, il faut 2 à 3 fois plus de sauce que lorsqu'elle est mélangée à la salade, mais en contrepartie la salade reste bien croquante sur le buffet et peut même être utilisée le jour suivant s'il en reste.
- Prévoir toujours suffisamment de pain, évent. différentes sortes.
- Compléter évent. le buffet par des pommes chips, des taco chips ou des grissini.