

L'événementiel
sans prise de tête !

LES JUSTES QUANTITÉS POUR VOS BUFFETS FROIDS



TCHÉÈN

RÈGLES D'OR

500g à 600g/personne

Faites vos calculs finaux et revenez sur les quantités si vous vous rendez compte que chaque invité doit ingérer plus d'un kilo de nourriture lors de votre événement !



Pour tous les goûts

N'oubliez pas de proposer des options végétariennes ou carnés, avec ou sans gluten et avec ou sans lactose pour convenir à tout le monde !

Un buffet équilibré

Trop de pâte, tue la pâte : équilibrez les apports en protéines, féculents et en légumes.



Ajustez les quantités

Ces chiffres sont donnés à titre indicatif, mais les personnes âgées et les enfants mangent moins.

Entre la fête annuelle du club de rugby et l'anniversaire de votre grand-mère, il faudra donc revoir les quantités !

Halte au gaspillage

Pensez aux doggy bags, vos convives seront heureux de pouvoir repartir avec des petites choses pour le lendemain !



TCHÉÈN

1

Le repas apéritif



Pour un repas uniquement composé de petits fours, ajustez les quantités en fonction de la durée de votre réception :

- 1h de cocktail = 12 canapés/personne
- 2h = 12 à 15 pièces/personne
- 3h et plus, si le cocktail remplace le repas = 20 pièces/convive (15 salées et 5 sucrées)



2

L'apéritif pré-dinatoire

Pour un apéritif précédant un repas, type vin d'honneur, comptez en moyenne 5 à 7 pièces par personne :

- 1 personne = 5 à 7
- 10 personnes = 70
- 30 personnes = 210
- 50 personnes = 350



3

Les plats froids

Retrouvez par type de produit, les quantités approximatives par personnes :

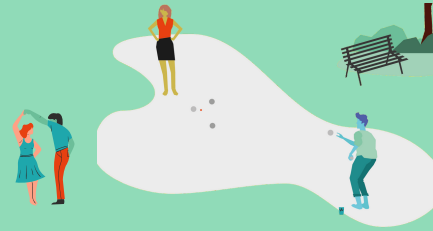
	1 personne	10 personnes	30 personnes	50 personnes
Viande et poisson	200g	2kg	6kg	10kg
Accompagnement	200g	2kg	6kg	12,5kg
Salade verte	50g	500g	1,5kg	3kg

4

Le pain

Source importante de gaspillage lors des événements, il est assez facile de limiter les pertes de pain :

- Achetez des miches de pain de campagne plutôt que de la baguette qui sera déjà sèche à la fin de la journée
- Coupez au fur et à mesure le pain nécessaire
- Comptez 100g à 125g de pain/personne.



5

Le fromage

- Pour une fin de repas copieux = 60 à 80g de fromage/personne.
- Pour une fin de repas plus léger, ou le fromage est un élément majeur = 90 à 100g de fromage/personne
- Sur un buffet cocktail = 80g/personne

6

Le dessert

Même si le repas a été copieux, il reste toujours une petite place pour le dessert !

- Si vous découpez à l'avance les desserts et les gâteaux en portions individuelles, prévoyez 1 part par convive, avec une petite marge pour les gourmands !
- Pour des desserts mignardises = 3 pièces/personne
- Pour les fruits, comptez une portion de 150g/personne
- Pour les glaces, 1 boule = 50ml donc prévoyez 120ml/personne

TCHÉÈN





7

Les boissons

- Pensez aux softs ! N'oubliez pas ceux qui ne boivent pas d'alcool :)
 - Ne minimisez pas les carafes d'eau, car c'est souvent ce qui est recherché lors de longues soirées !
 - Ces mesures varient fortement entre un repas du midi et une soirée. Ici, nous parlerons plutôt d'une soirée festive qui dure plusieurs heures

8

Le vin

Prévoyez des quantités différentes selon les saisons :

- En hiver, ce sera moitié rouge, moitié blanc
- En été, plutôt 1/3 rouge, et le reste en blanc ou rosé



- Pour le vin, nous conseillons :
 - Au déjeuner : 1,5 verre/personne, soit 1 bouteille pour 5 personnes
 - Au dîner : 2 verres/personne, soit 1 bouteille pour 4 personnes

À adapter selon le profil et les goûts des convives bien sûr !

	1 personne	10 personnes	30 personnes	50 personnes
Cocktail apéro	1 verre	2 L	6 L	10 L
Champagne	2 coupes	3 bouteilles	9 bouteilles	15 bouteilles
Vin	1/2 bouteille	5 bouteilles	15 bouteilles	25 bouteilles
Bière	1 par heure	10 par heure	25 par heure	50 par heure
Soft / sans alcool	750ml/pers.	8 L	23 L	38 L
Digestif ou alcool fort	1/10è bouteille	1 bouteille	3 bouteilles	5 bouteilles
Eau	1L/personne	10 litres	30 litres	50 litres