

## Bien s'organiser pour mieux fêter

Inviter la famille et des amis pour un repas de fête est souvent source de stress. La peur de manquer fait acheter trop de victuailles qui partent ensuite à la poubelle. Pour éviter ce gâchis, quelques repères aident à prévoir les bonnes quantités et des trucs permettent de jongler avec les restes.

Mesurer et noter les quantités mangées lors de chaque invitation ainsi que quelques solutions de «dernière minute» permettent d'envisager la fête avec sérénité.

## Quantités indicatives pour un menu de fête

Pendant un menu de fête qui dure longtemps, les convives mangeront davantage que lors d'un repas rapide, néanmoins la quantité moyenne par convive ne dépassera pas les 650 à 700g d'aliments prêts à manger qui seront répartis entre l'apéritif, l'entrée, le plat principal, le dessert, les friandises... Chaque plat ajouté devra faire diminuer les quantités d'un autre.

## Tenir compte des convives

S'il y a des enfants parmi les convives, les portions peuvent être diminuées:

- Un enfant de moins de 6 ans: une demi-portion suffit.
- Un enfant de 7 à 9 ans: deux tiers d'une portion suffit.
- Un enfant de 10 à 14 ans mange comme un adulte.
- Un jeune de plus de 14 ans mange plus qu'un adulte.

S'il y a des jeunes hommes parmi les convives il faut prévoir davantage de viande... même si cela ressemble à un cliché.

## Exemple de menu avec les quantités par personne.

### Apéritif

- 3 petites bouchées «maison» (2x trois légumes avec un dip, une petite tartine de tapenade, un cube de cake salé)

### Menu (par personne)

- Env. 40-50 g de poisson, crevettes, viande, etc. pour l'entrée (sauce en plus)
- Env. 50 g de salade/crudités (= 1 poignée)
- Env. 80 g de viande cuite ou 100 g de poisson cuit pour le plat principal
- Env. 150 g de féculents cuits
- Env. 150 g de légumes cuits
- Env. 30-50 g de fromages (3 bonnes sortes suffisent)
- Env. 30-70 g de pain, selon les personnes (couper des tranches fines ou des demi-tranches)
- Env. 100-150 g de dessert
- 2-3 mignardises ou biscuits de Noël avec le café

A la place de la salade, on peut servir 2 dl de soupe.

### Combien acheter ?

**LÉGUMES FRAIS** | Ajouter environ 50% pour les épluchures et les pertes de cuisson. Il faudra donc acheter 220 g par personne.

**VIANDE** | Ajouter environ 50% pour les pertes d'eau durant la cuisson. Il faudra donc compter 120 g par personne. La perte dépend de la qualité de la viande, la cuisson basse température permet de la limiter.

**VOLAILLE** | Un bon poulet fermier de production locale peut remplacer la dinde traditionnelle. On compte 1,3 kg pour une famille de quatre personnes; après une entrée copieuse, le volatile peut rassasier six convives.

**RIZ** | Le riz gonfle, un peu moins de 50 g de riz sec donne 150 g de riz cuit.

**PÂTES** | Environ 70 g de pâtes sèches donnent 150 g de *pasta al dente*.

**POMMES DE TERRE** | 2 petites pommes de terre par personne suffisent.

**SALADE** | La peser au moment de l'achat permet de mieux juger la quantité.

## Les assiettes festives

Petit et joli: dans le cadre d'un menu complet, les recettes pour 4 personnes peuvent être servies pour 6 personnes. Le dessert ou la soupe seront par exemple répartis dans six petites coupes. Décorer les assiettes avec du concentré de vinaigre balsamique, des herbes, de la sauce, des épices...plutôt que de les surcharger de victuailles. Couper la viande en tranches fines perpendiculairement aux fibres en améliore la présentation et la rend plus agréable à manger.

## Pour être prêt à tout

Ingrédients à avoir en stock pour compléter le menu en cas de grande faim ou s'il y a un invité surprise:

- Laver de la salade pour deux jours, mais mélanger seulement la moitié avec la sauce et en servir davantage si nécessaire.
- Du fromage et du pain peuvent compléter le repas au besoin.
- Des noix, riches en énergie, peuvent compléter le fromage.
- Des olives à servir avec le fromage ou en amuse-bouche.

## Les précieux restes de fête

Votre organisation minutieuse aura permis de limiter les restes, mais il y en aura de toute façon:

- Prévoir un repas avec les restes pour le lendemain ou le jour suivant. Des recettes se trouvent sur [frc.ch/accommoder-restes](http://frc.ch/accommoder-restes).
- Congeler le soir même les restes en portions adaptées à la famille. Les petites boîtes plates sont idéales pour les tranches de rôti.
- Offrir aux invités les biscuits de Noël en surnombre emballés dans de petits sachets.