

Comment prévoir la bonne quantité de fruits et /ou de légumes pour une recette ?

Il arrive parfois que les recettes de cuisine vous indiquent la quantité de légumes à utiliser.

Cette quantité est « nette », c'est-à-dire une fois le légume pelé et épluché.

Ma-diététique.com vous indique les poids brut nécessaires pour obtenir 100g de poids net.

Poids brut	Légumes	Fruits
105 g	Echalote, tomate	Raisin
110 g	Haricot vert, oignon	Abricot, Prune, Fraise, Figue
115 g		Poire, Pêche
120 g	Aubergine, betterave rouge, carotte	Cerise, Pomme, Pruneau
125 g	Pomme de terre crue, Endives, Chou rouge	
130 g	Champignon, Concombre	
150 g	Laitue, Poireau	
155 g		Banane, Pamplemousse
160 g	Chou-fleur	