

## PROPORTIONS PAR PERSONNES DE VOLAILLE ET DE GIBIER

**V  
O  
L  
A  
I  
L  
L  
E**

MORCEAU DE VOLAILLE	POIDS PAR PERSONNE	NOMBRE DE CONVIVES
Dinde entière	350 g	10 à 12
Oie entière	350 g	10 à 12
Chapon	350 g	10 à 12
Poulet	200 g	4 à 6
Poularde	250 g	4 à 6
Canard	300 g	4 à 6
Pintade	300 g	4 à 6
Pintadeau	300 g	2 à 3
Pigeon	300 g	1
Pigeonneau	250 g	1
Lapin	300 g	4 à 6

MORCEAU DE GIBIER	POIDS PAR PERSONNES	NOMBRE DE CONVIVES
Gigou entière	250g	10 à 12
Cuisson de sanglier	250 g	14 à 18
Epaule de sanglier	300 g	10 à 12
Lièvre	300 g	6 à 8
Lapin de garenne	300 g	4 à 6
Canard sauvage ou colvert	300 g	2 à 3
Sarcelle	300 g	2
Perdrix ou perdreaux	300 g	1
Caille	300 g	1
Bécasse	250 g	1

**G  
I  
B  
I  
E  
R**

## EXEMPLES DE VALEURS NUTRITIONNELLES

ESPECES	LIPIDES	GLUCIDES	PROTIDES	EAU	Kcal
Lapin	5	1	22	72	135
Poulet rôti	6	0	26	67	160
Pintade	6	0	23	69	150
Canard	20	0	25	64	190
Colvert	4	0	23	71	125
Faisan	9	0	32	57	200
Perdreaux	1	0	25	73	114
Lièvre	2	0,5	28	68	169
Sanglier	2	0,5	22	74	105