

Fiche Mémo : Doses de Semoule par Personne

Quantités recommandées par personne

- Accompagnement (plat principal) : 60g à 70g de semoule crue
- Entrée ou salade composée (type taboulé) : 40g à 50g de semoule crue
- Gros mangeur ou plat unique : 80g à 100g de semoule crue

Équivalences sans balance (mesures approximatives)

- 1 cuillère à soupe bombée = environ 15g à 20g
- 1 verre à moutarde standard = environ 120g à 130g
- Pour 1 personne (accompagnement standard) : 3 à 4 cuillères à soupe bombées
- Pour 4 personnes (accompagnement standard) : 1 verre à moutarde complet

Ratios de cuisson (Semoule / Eau)

- Ratio standard : 1 volume de semoule pour 1 volume d'eau bouillante
- Méthode : Verser l'eau bouillante sur la semoule, couvrir et laisser gonfler 5 minutes
- Astuce : Ajouter une noisette de beurre ou un filet d'huile d'olive après le gonflement pour détacher les grains à la fourchette

Conseils de conservation

- La semoule cuite se conserve 3 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique
- La semoule crue doit être conservée dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et de l'humidité
- Vérifiez la date de péremption sur l'emballage d'origine pour garantir une qualité optimale