

Les Repas et leur composition

La cuisine est un art autant qu'un plaisir, et les Français la perfectionnent depuis des siècles. Le chef Taillevent a écrit le premier livre de cuisine française en 1380. La France est connue dans le monde entier pour sa cuisine, et les Français eux-mêmes s'estiment qu'ils mangent très bien.

Quand on se lève le matin, on mange le petit déjeuner qui consiste de café au lait, de chocolat chaud ou moins souvent de thé avec lequel on prend un croissant, un pain au chocolat (appelé aussi «chocolatine» dans le Midi) ou un pain aux raisins. Si on n'a pas eu le temps d'en acheter, on mange du pain avec du beurre et de la confiture. On commence, surtout les enfants, à manger des céréales avec du lait telles Frosti ou Krispi. On voit des adultes en manger avec du lait chaud. D'autres mangent du saucisson ou des fromages doux comme le fromage frais ou les petits suisses.

Pour le repas de midi, beaucoup de Français prennent deux heures pour manger quoique ce nombre diminue chaque année. Traditionnellement, le déjeuner est le grand repas de la journée et on mange trois plats, l'entrée, le plat principal ou plat de résistance (viande et légumes), fromage et/ou dessert. Les enfants, les professeurs, les ouvriers de bureaux et même des gens qui tiennent leur propre commerce quittent le travail à midi ou à midi et demi pour ne recommencer que deux heures plus tard. Beaucoup de personnes rentrent chez eux déjeuner lorsque cela est possible, et quelques uns vont au restaurant. Dans les grandes entreprises et dans les écoles il y a généralement une cantine où l'on peut manger bon marché mais très bien aussi. Les étudiants peuvent manger au restaurant universitaire (ou restaurant universitaire). Dans les villes, on voit souvent sur les portes des restaurants une étiquette «Ticket restaurant», ce qui indique que le restaurant accepte ces tickets qui sont distribués aux ouvriers et parfois aux étudiants pour qu'ils profitent des repas subventionnés.

Comme goûter en fin d'après-midi, les enfants ont l'habitude de manger du pain avec du beurre et un bâtonnet de chocolat. Mais on pourrait prendre aussi un fruit ou un yaourt ou encore un morceau de fromage.

Comme entrée ou hors d'œuvre, les Français mangent beaucoup de charcuterie—saucisson, pâté, jambon, etc. Les crudités, des légumes crus (carottes, chou rave, tomates) ou cuits (pomme de terre, betteraves, asperges, haricots verts) avec une sauce vinaigrette, sont très faciles à préparer. En hiver, on mange beaucoup de soupe, et lorsqu'il fait chaud, on trouve des plats rafraîchissants comme l'oeuf à la mayonnaise ou en gelée, le melon au porto ou un artichaut à la vinaigrette.

Le plat principal consiste en une viande et des légumes. Les Français mangent une plus grande variété de viandes que les Américains, surtout les volailles et le gibier. On mange le boeuf, le porc et le poulet, bien sûr, mais aussi le mouton, le canard, l'oie, la pintade et le lapin. Les légumes qui accompagnent la viande sont très souvent des pommes de terres frites ou des pâtes, mais on mange aussi des aubergines, des navets, des poireaux ou du chou-fleur. Lorsqu'on déjeune à la maison, le fromage est toujours inclus, et comme dessert on prend souvent un fruit. Au restaurant, il faut généralement choisir entre les deux. De plus en plus, le dessert en famille inclut régulièrement de la pâtisserie ou une glace.

La salade, et il y a une grande variété de salades en France, fait souvent partie d'un repas. Elle peut être hors d'œuvre ou mangée après le plat principal selon les régions, surtout si elle est composée.

Le dîner se mange vers sept heures le soir ou plus tard. Pour ceux qui ont mangé un grand repas à midi, le souper reste léger, mais de plus en plus les gens mangent vite à midi et réserve le grand repas pour le soir.

Pour un grand repas de fête ou quand il y a des invités, il y a plus de plats. Pour ce type de repas on commence avec l'apéritif et des gâteaux salés d'apéritif. Ensuite on passe aux hors d'œuvres, suivis parfois d'un potage ou du poisson en entrée. L'entrée est servie avant le plat principal. Une salade verte simple sert à laver le palais. Avant de passer au dessert, l'hôtesse passe un plateau de fromages. Les fromages peuvent être servis en même temps que la salade. Après le dessert on offre café et digestifs.

Exercices sur le texte

1. Indiquez pour quel repas on mangerait les menus suivants.

- | | | | |
|----|---|----|--|
| a. | <div>foie gras</div> <div>moules marinières</div> <div>filet de boeuf à la fleur de sel avec asperges</div> <div>fromages</div> <div>fraisier</div> | c. | <div>salade verte</div> <div>morceau de quiche</div> <div>tartelette aux pommes</div> |
| b. | <div>eau minérale</div> <div>pain et chocolat</div> <div>pomme</div> | d. | <div>café au lait</div> <div>croissant</div> <div>banane</div> |
| | | e. | <div>oeuf à la mayonnaise</div> <div>côte de porc aux pommes dauphines</div> <div>fromages</div> <div>orange</div> |

2. Mettez les plats suivants dans la bonne catégorie.

- | | | | | |
|-------------------|------------------|------------|-----------|-----------|
| a. plat principal | b. fromage | c. dessert | d. goûter | e. potage |
| f. poisson | g. hors d'oeuvre | h. légumes | i. viande | |

- _____ bouillabaisse
- _____ brie
- _____ brochet grillé
- _____ côte de porc
- _____ éclair au chocolat
- _____ escalope de veau et gratin dauphinois
- _____ escargots
- _____ gratin dauphinois
- _____ haricots verts
- _____ oeufs en gelée
- _____ pain et chocolat
- _____ roquefort
- _____ rôti de dinde
- _____ saumon à la sauce tropicale
- _____ soupe à l'oignon
- _____ steak et frites
- _____ tarte aux abricots
- _____ yaourt