

Élève : _____ classe : _____

LA FRANCE

Gourmande



LA CHANSON DES GASTRONOMES (<https://christinebjoyeux.com/category/articles/>)

Vite vite, vitamines, qui nous donnent bonne mine,
Nous les gastronomes, on cuisine en chantant,
Ce qui va vous mettre en forme !

Dans les fruits, les légumes, dans la bonne huile d'olive,
Y a tout ce qu'il faut de bon dans mon assiette,
Pas besoin de médecin.

Vite vite, vitamines, qui nous donnent bonne mine,
Nous les gastronomes, on cuisine en chantant,
Ce qui va vous mettre en forme !

La carotte que j'grignote, et la pomme que je croque,
Les amandes, noisettes, les noix et les fruits secs,
Du tonus à la maison !

Petits pois, pois cassés, les pois chiches et flageolets
Et le sarrasin avec le riz complet:
Je grandis, fort et musclé !

Vite vite, vitamines, qui nous donnent bonne mine,
Nous les gastronomes, on cuisine en chantant,
Ce qui va vous mettre en forme !

Les couleurs, les odeurs, les yeux fermés pas d'erreur !
Pas trop de cuisson pour garder la saveur
Des aliments de valeur !

Vite vite, vitamines, qui nous donnent bonne mine,
Nous les gastronomes, on cuisine en chantant,
Ce qui va vous mettre en forme !

Vite vite, vitamines, qui nous donnent bonne mine,
Nous les gastronomes, on cuisine en chantant,
Ce qui va vous mettre en forme !

QUIZ SUR LE GOÛT ET LES ALIMENTS

1 Combien de centimètres mesure en moyenne la langue d'un être humain adulte ?

- 10 cm
- 15 cm
- 8 cm

2 Quel est le travail d'un sommelier ?

- il fait des pâtes fraîches
- il goûte l'huile d'olive
- il goûte le vin

3 Quels aliments on ne connaissait pas en Europe avant environ 1500 ?

- La pomme de terre, la tomate et la courgette
- La pomme de terre, la carotte et le fenouil
- La pomme de terre, la tomate et le brocoli

4 Un « cœur d'artichaud » est une personne qui...

- a très peur
- tombe facilement amoureux
- n'a pas d'argent

5 Cette cartographie de la langue est

- vraie fausse



6 L'alimentation de la mère pendant la grossesse joue un rôle sur le goût du bébé ?

- vrai
- faux

7 Où se trouve le Musée de la Banane ?

- En Martinique
- Au Sénégal
- Au Maroc

8 Quelle est la boisson la plus ancienne ?

- Le vin
- La bière
- La camomille

9 Quel est le fruit le plus consommé en France ? (2020)

- La poire
- La pomme
- La banane

10 Quel est l'ingrédient principal de la bouillabaisse ?

- Le poisson
- Le fromage
- Le riz

11 De quel pays est originaire le mafé ?

- De la Belgique
- De l'Algérie
- Du Sénégal

12 La tarte tatin est une tarte...

- au chocolat
- avec des pommes
- qui se cuit dans une poêle

13 Dans quelle ville se tient le festival de l'Ail Rose ?

- Strasbourg
- Bordeaux
- Toulouse

Les habitudes alimentaires des Français

Nadine raconte :

Tous les pays ont leurs restaurants français très chics, mais souvent les gens ne savent pas ce qu'on mange en France dans la vie quotidienne. Bien sûr, il y a cinquante ans, la plupart des gens mangeaient des repas traditionnels, mais les modes de vie modernes ont beaucoup changé. Alors, je ne peux pas parler pour chaque Français ou Française ; je raconte plutôt les habitudes de ma famille et des gens que je connais. Je crois que le plus important, c'est que nous les Français on adore tout ce qui est nourriture. On aime faire la cuisine, on aime manger. Quand on pense à la famille et les amis qui s'amuse ensemble, c'est surtout à table. Je crois aussi que les Français mangent plus de pain et de fromage que bien d'autres gens. Il y a plus de 300 variétés de fromages qui sont faits en France, et j'espère un jour les goûter tous ! Puis la boulangerie de quartier garde encore son importance dans les voisinages français. En fait, le marché de quartier est toujours très important aussi. Chaque jour de la semaine on peut trouver un marché à Paris pour acheter des fruits frais, des légumes, de la charcuterie et bien d'autres aliments aussi. Je crois qu'en France il y a encore de grandes différences entre les plats et la nourriture de chaque région. Ici à Paris nous aimons visiter des restaurants pour goûter des plats typiques de la Normandie, de la Provence ou du Languedoc. Chaque coin du pays fête des spécialités de leur région en festival gastronomique pendant l'année. Alors, une

Gloser

la vie quotidienne : hverdagslivet

il y a cinquante ans : for 50 år siden

la plupart des gens : de fleste mennesker

un repas : et måltid

goûter : at smage

le voisinage : nabolaget

le marché : markedet

charcuterie : kødpålæg, delikatesser

un coin : et hjørne

journee typique ? Le petit dejeuner est en general un repas assez léger. Nous prenons une tasse ou un bol de café au lait et du pain avec du beurre et de la confiture. En se levant le matin, mon père va à la boulangerie acheter du pain. Des fois il achète des croissants ou des brioches qu'on prend avec le café. J'ai des amis qui mangent des céréales, du yaourt et du jus de fruit pour le petit déjeuner. C'est très bon pour la santé, mais je préfère le pain au chocolat ! Traditionnellement, les Français rentraient à la maison manger un grand repas à midi. C'était le repas le plus important de la journée. Cela continue à la campagne et dans de petites villes. Mes amis à la campagne continuent à déjeuner en famille à la maison. Mais ici à Paris, les gens travaillent ou vont à l'école loin de chez eux, donc ils mangent au travail ou à la cantine. Je prends des sandwichs, une salade ou une quiche. Parfois je prends un hamburger ou une pizza. Le dimanche, ma famille prend un bon déjeuner ensemble. Parfois on invite de la famille et des amis. Quand les Français déjeunent à la maison, en général ils prennent une entrée comme une salade, de la charcuterie ou des pâtes. Ensuite il y a le plat principal avec des légumes et de la viande, de la volaille, du poisson ou des oeufs. Ensuite il y a du fromage et on termine avec des fruits. On boit de l'eau, du vin et des boissons gazeuses. Les Français adorent les desserts comme les gâteaux, les crêpes et les tartes, mais normalement c'est pour des journées spéciales. Après l'école, ou vers 4h de l'après-midi, les enfants prennent le goûter. Si je suis chez moi et j'ai faim, je prends du café et des tartines avec du beurre, de la confiture ou du miel. Si je ne suis pas à la maison, j'achète un croissant et un jus de fruit. J'ai des amis qui suivent un régime, et ne mangent que des

léger : let

une boulangerie : et bageri

la brioche : let fransk bagværk

à la campagne : på landet

déjeuner : at spise frokost

la volaille : fjerkræ

les boissons gazeuses : sodavand

suivre un régime : at være på kur

fruits ou un yaourt pour le goûter. Nous on **dîne** vers 8h du soir. Pour beaucoup de familles françaises, le dîner est devenu le repas le plus important de la journée. Il y a l'entrée, le plat principal, et fromage/ fruit comme j'ai décrit pour le déjeuner. Parfois ma famille sort manger dans un restaurant italien ou chinois. On aime beaucoup la nourriture marocaine aussi. Enfin, J'espère que ces renseignements vous ont intéressés. **Du coup** ça m'ouvre l'appétit ; allez, on mange !

<https://www.education.vic.gov.au/languagesonline/french%5Csect34%>

dîner : at spise aftensmad

du coup : faktisk, derfor

Nadine raconte. Vrai ou faux ? Corrige ou commente les phrases si nécessaire.

	Vrai	Faux
Nadine raconte les habitudes alimentaires de tous les Français		
En général, les Français ne s'intéressent pas à la nourriture		
En général, les Français mangent beaucoup de pain et de fromage		
Il y a souvent une boulangerie de quartier, même dans les petites villes		
À Paris on fait seulement un marché de vêtements		
À Paris on peut goûter aux spécialités des autres régions		
Chez Nadine on mange des croissants tous les matins		
Nadine mange souvent des céréales et des fruits parce que c'est bon pour la santé		
Le repas de midi est le même à la campagne ou à la ville		
Nadine adore manger à la cantine		
En France les repas traditionnels sont souvent à base de poisson		
Après l'école les enfants prennent le goûter		
Nadine suit un régime		
Le dîner est un repas de moins en moins important		
La famille de Nadine va souvent au restaurant		

MANGER LOCAL (Capitaine Dandelion, 2020)

Refrain :

Manger local c'est tout à fait génial

Demande à un animal

*Qu'est-ce qu'il mange pour **casser la dalle***

Manger local c'est vraiment l'idéal

En saison estivale comme en saison hivernale

Manger local c'est pas compliqué

Tu dois connaître un bon fermier

Pour qu'il puisse t'approvisionner

De fruits de légumes durant toute l'année

« La formule panier » à essayer

Le fermier famille

Bien engagé

Accueil culture, sens de communauté

C'est la clé de la souveraineté

Refrain

Priorité pour la fraîcheur

De ses terroirs à ses saveurs

Une saison toute en couleur

De provisions et petites douceurs

Toute une question de sécurité

Toute une question de proximité

Pour une réforme alimentaire

Pour les petits à la **soupe populaire**

Refrain

Manger local c'est sensationnel

Economique et environnemental

Avantageux sur le plan social

Revalorise les **régions rurales**

Un total végétal serait l'idéal

Peu marginal

L'important est mental

Manger high tec c'est manger free style

Manger local c'est bon pour le moral

Refrain

Mais qu'est-ce que je fais durant l'hiver

Quand j'ai envie de manger vert ?

Je ne veux pas de riz, j'ai une cause sévère

Avec des recettes trop amères

Je veux pas donner toute ma monnaie

Pour des légumes de Californie

À moitié jaunes ou défraîchis

Poussés à 12.000 lieues d'ici

Refrain

Sédentaire ou bien nomade

Manger local est un avantage

La morale de mon message

Soyons des éco-responsables

Limitant le gaspillage

Ne votons plus pour l'esclavage

Encourageons le jardinage

E la pat-pat pour l'hivernage

Manger manger manger manger local

Bouger bouger bouger comme un animal

Manger manger manger manger local

Bouger bouger c'est vraiment génial

Refrain

Manger local

Bouger local

Chanter local

Danser local (x3)

LE GOÛTER, TRANSCRIPTION

Avez-vous déjà observé une sortie d'école maternelle ou élémentaire en France ? Il est 16h ou 16h30, le trottoir est noir de monde, la grande majorité des femmes, qu'il s'agisse de mamans ou de baby-sitter - puisqu'en France beaucoup de femmes travaillent et ne peuvent aller chercher elles-mêmes les enfants à l'école- ça papote bon train, soudain, la sonnerie de l'école retentit non non la cloche ça n'existe quasiment plus il s'agit maintenant d'une sonnerie électrique. Les enfants sortent sous l'œil attentif de la directrice, d'un surveillant ou d'un maître et là le rituel est immuable : « Maman tu as mon goûter ? » Le goûter ! Ah le goûter... c'est la collation des enfants français au milieu de l'après-midi. Certains parents, sûrs du goût de leurs enfants, apportent directement à la sortie de l'école la viennoiserie désirée, tandis que les autres font maintenant la queue à la boulangerie pour laisser à leurs rejetons le choix entre l'inusable pain au chocolat, le chausson aux pommes ou autre petit pain au lait. Certaines familles sont adeptes de la classique baguette et chocolat. On fait comme ça : on coupe un morceau de baguette bien fraîche, quelques carrés de chocolat, une barre qu'on enfouit au milieu de la baguette en poussant fort sur la mie avec le pouce ou l'index. Miam ! C'est tellement bon que les enfants apprennent souvent un deuxième morceau, ceux-là ont souvent du mal à avaler leur dîner le soir ! Il paraît que de plus en plus d'enfants se goinfrent de petits gâteaux ou de barres chocolatées. Ça fait hurler les diététiciens qui disent que mieux vaut encore la baguette et le chocolat que ces goûters sucrés et gras. Tout ceci ne manque pas d'étonner les Allemands : pas de fruits, pas de vitamines, pas de fromage, pas de calcium... mais c'est comme ça et on ne change pas si facilement les traditions. Le goûter c'est le goûter et en France c'est une institution !

LE GOÛTER, UNE TRADITION FRANÇAISE



image : Arts.fr

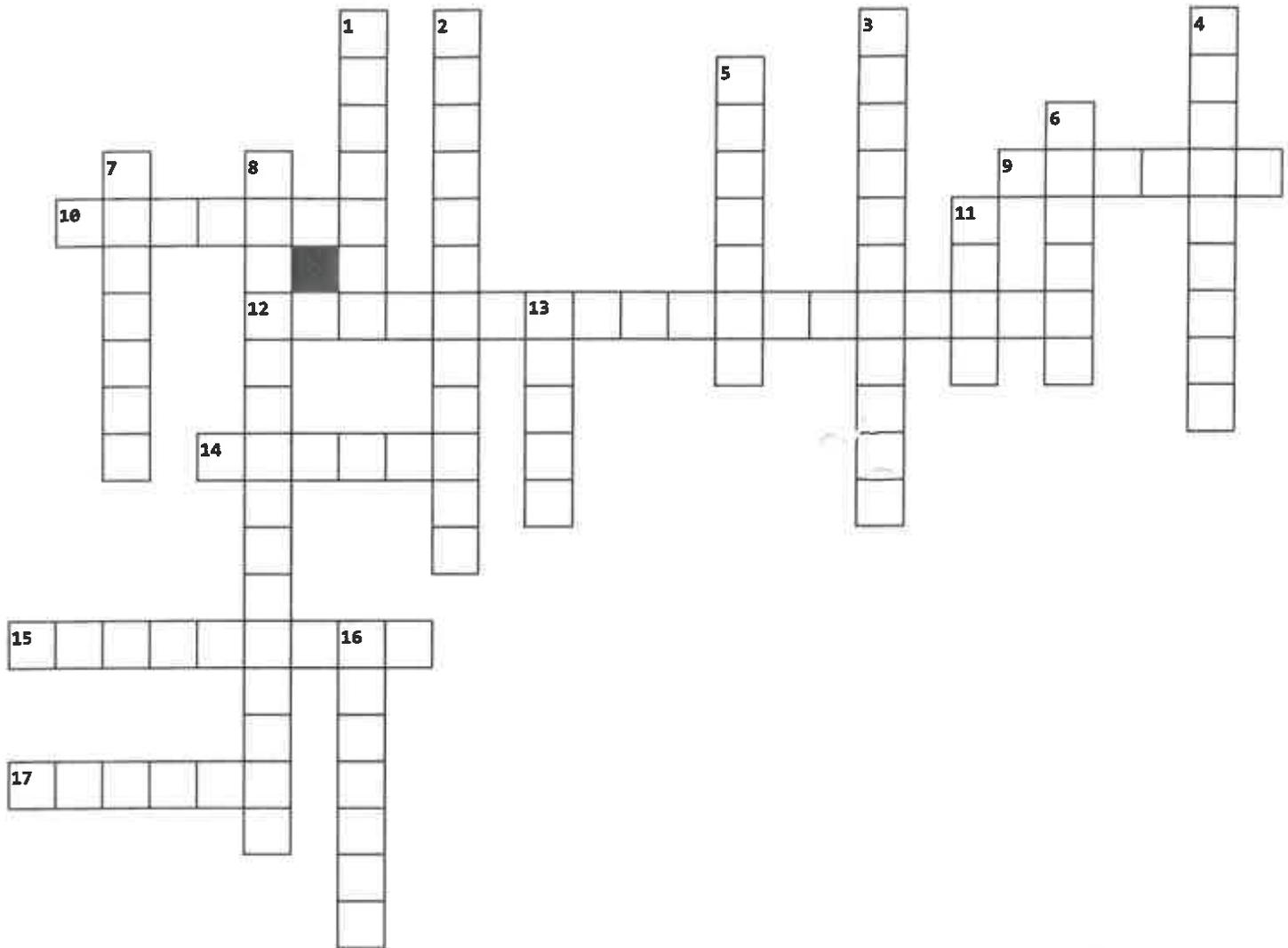
<p>1 Comment peut-on traduire « Goûter » en danois ?</p>	<p>2 À quel moment de la journée les petits français prennent le goûter ?</p>	<p>3 Donne quelques exemples de ce que mangent les enfants au goûter.</p>
<p>4 Où peut-on acheter le goûter ?</p>	<p>5 Que mangent les enfants au Danemark après l'école ?</p>	<p>6 Est-ce que tu manges un goûter ?</p>



KARINE : J'ADORE MANGER AU Mac DO'

En ce moment _____, je ne suis pas allée _____ depuis quelques jours et je n'ai pas envie de _____ ce soir. Alors ce matin en amenant ma _____ à _____ je lui ai promis que nous allions manger au McDo... elle (ne) me l'a pas demandé hein, c'est moi qui ai pris la décision toute seule parce que j'adore ça et je pense que je lui ai passé mon goût pour le McDo, alors que je sais que c'est très mauvais et qu'elle est jeune et que je (ne) devrais pas j'y emmener aussi souvent. Mais c'est vrai qu'on passe un bon moment elle prend son petit menu _____ avec son petit _____ son petit cheeseburger et elle me demande en plus de petits morceaux de _____. Pour ma part je prends toujours un cheeseburger, une _____ et un grand coca light et quand mon _____ se joint à nous, on prend _____ et on rajoute un ou 2 cheeseburgers en plus. À la fin on se bat toujours pour finir le coca de l'autre parce qu'on en a jamais assez et les frites c'est toujours moi qui les finis, trempées dans un peu de _____.

LA GASTRONOMIE



HORIZONTAL →

VERTICAL ↓

9. at smage eller at spise et mellemmåltid

10. jeg er sulten

12. fastfood

14. jeg drikker

15. junkfood

17. kød

1. grøntsager

2. traditionel ret i Marseille

3. pain au chocolat ou...

4. hun spiser

5. fisk

6. at skære

7. jeg er tørstig

8. at købe ind

11. brød

13. måltid

16. ost