

La comida gastronómica francesa declarada Patrimonio de la Humanidad



Los expertos de la UNESCO han considerado que la comida gastronómica francesa, con todos sus rituales y presentación, cumple las condiciones para formar parte de la prestigiosa Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Por primera vez, se concede esta categoría a la gastronomía de un país. Se trata sin duda de «un reconocimiento sin precedente». Es un hecho. Los expertos de un comité intergubernamental de la UNESCO reunidos en Nairobi (Kenia) han reaccionado favorablemente a la petición de Francia. La gastronomía francesa se ha inscrito en el Patrimonio Mundial de la Humanidad junto con el sistema gremial francés y el encaje de aguja de Alenzón, otras candidaturas presentadas desde París. La embajadora de Francia en la UNESCO, Catherine Colonna, ha manifestado su satisfacción por esta decisión, que «fomenta la diversidad cultural».

En 2008, con ocasión de la visita al Salón de la Agricultura de París, el presidente de la República Nicolas Sarkozy declaró su intención de presentar un informe a la UNESCO con la intención de inscribir la gastronomía francesa en la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Además, la candidatura ha contado con el respaldo del Ministerio de Agricultura francés y de numerosos cocineros y gastrónomos, quienes afirman que «la cocina es cultura».

Se trata de la primera vez que la UNESCO admite la inscripción de un patrimonio asociado a la gastronomía en su amplia lista. Desde la firma de la convención de 1972, la UNESCO destaca los lugares y monumentos más hermosos del mundo que presenten alguna excepcionalidad. Sin embargo, la organización también aboga, según los términos establecidos en una convención firmada en 2003, por la protección del patrimonio inmaterial de la Humanidad. Actualmente, esta convención está ratificada por 132 países y su objetivo es proteger la cultura y las tradiciones populares. Hay inscritos 178 hábitos

culturales y conocimientos tradicionales en el Patrimonio Universal Inmaterial de la Humanidad. «Son prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos y sabiduría [...] que se transmiten de generación en generación entre comunidades

[...], a las que proporciona un sentimiento de identidad y de continuidad, y contribuyen a promover el respeto, la diversidad cultural y la creatividad humana».

Los miembros del comité han señalado que la comida en Francia es «una práctica social consuetudinaria que tiene por objeto celebrar los momentos más importantes de la vida de los individuos y de los grupos, tales como nacimientos, bodas, cumpleaños, logros y encuentros sociales». Por ello, este hábito refuerza la identidad colectiva y fomenta la diversidad cultural del mundo. Se ha destacado el hecho de sentirse bien cuando se juntan las personas, la práctica del arte del gusto y la armonía entre el ser humano y los productos de la naturaleza. «A los franceses les encanta reunirse, beber y comer bien, y celebrar los buenos momentos de esta manera. Forma parte de nuestras tradiciones y es una tradición muy viva», declaró en la sesión Catherine Colonna.

Por tanto, se ha hecho hincapié en la relación entre la comida y la identidad cultural francesa en todos sus aspectos: la compra de buenos productos, preferiblemente locales, cuyos sabores combinen bien juntos; la selección cuidada de los platos de entre un abanico de recetas que no cesa de enriquecerse; el maridaje entre platos y vinos; la presentación en la mesa y la conversación. La comida gastronómica debe seguir unas líneas muy particulares: comienza con un aperitivo y termina con un digestivo, y entre ambos debe haber al menos cuatro platos: un entrante, pescado y/o carne, queso y postre.

La comida forma parte de la identidad de los franceses, ya sean normandos, provenzales, borgoñoneses o alsacianos. «Por otro lado, la gastronomía francesa se abre a otras influencias, extremadamente variadas, que dejan paso a nuevos sabores. Es un concepto de apertura que hay que tener en cuenta, acorde con la realidad actual», afirma Hubert de Canson, delegado permanente adjunto de Francia en la UNESCO.

Asimismo, la UNESCO ha reconocido el riesgo de un abuso comercial de la denominación UNESCO. «Francia se toma muy en serio la aplicación del fondo y la forma de la convención sobre el Patrimonio Inmaterial», ha destacado Catherine Colonna. La inscripción conlleva la aplicación de medidas concretas para garantizar la conservación de la comida gastronómica francesa, especialmente como complemento educativo en los colegios. Hubert de Canson opina que «la educación en este ámbito es fundamental para concienciar a los jóvenes sobre la cultura del gusto y transmitir a las generaciones futuras el arte de la mesa. Asimismo, hay que fomentar la vocación universitaria y pedagógica».

Annik Bianchini

Página web: www.unesco.org: sitio web de la UNESCO

Publicado el 7 de enero de 2014

GASTRONOMÍA DE FRANCIA

Francia es la patria por excelencia de las artes culinarias y de los alimentos terrestres. Basta considerar algunas de las delicias de la cocina de Francia para poder apreciar el entusiasmo culinario francés: foie-gras, trufas, roquefort, mariscos, succulentos caracoles recogidos en los viñedos, tartas de fruta...

Cocina de Francia típica:

Un día típico en Francia comienza con un tazón de café au lait, un croissant y una fina rebanada de pan generosamente untada con mantequilla y mermelada. La comida francesa son bastante similares, pueden incluir un primer plato de fromage d'été, pâté o bouillabaisse (sopa de pescado), seguido de un segundo plato de blanquette de veau (estofado de ternera en salsa blanca) y, por último, un plateau de fromage (tabla de quesos) o una tarteaux pommes (tarta de manzana). Antes de las comidas, se suele servir un aperitivo, como el Kir (vino blanco endulzado con sirope), el digestif (coñac o brandy Armagnac) se sirve al final. Otras bebidas que ayudan a la digestión y estimulan la conversación son: el café express, la cerveza, los licores como el pastis (90% de alcohol, con sabor a anís y primo de la absenta) y los mejores vinos del mundo.

Evolución de la gastronomía de Francia

Los ancestros de los franceses, los galos, consideraban que la buena comida es indisociable de la vida política y social y sobre este axioma se edificará la tradición de la gastronomía de Francia.

Francia ha alcanzado uno de los primeros puestos mundiales en cuanto a la calidad de sus vinos, cuya evolución ha ido a la par de los constantes avances técnicos, sobre todo bajo la influencia de eclesiásticos y órdenes monásticas. De hecho, gracias a ellos la viticultura pudo sobrevivir a los períodos de invasiones de la Alta Edad Media.

En esta época, la cocina de Francia no se distinguía todavía de la de los otros países de Europa, pero con la llegada del Renacimiento y el descubrimiento de otros continentes, llegaron a Europa nuevas verduras procedentes de América. Los féculentos (las judías, las patatas, el maíz) sustituirán a las habas, sobre todo en Francia, en el transcurso del siglo XVI y especialmente en el XVII. La invasión de nuevos productos, empezando por el gallo de Indias, se verá acompañada de una revolución en las costumbres.

Con Luís XIV, en Francia surgió el arte de la conversación en la mesa, y es por ello que le debemos mucho a la gastronomía o cocina de Francia ya que nosotros hemos llegado hasta el punto de no sólo disfrutar comiendo, sino también hablando de lo que se come, una costumbre que en ocasiones sorprende a los extranjeros.

Otra gran revolución de la gastronomía de Francia data del siglo XVIII y se debe al cocinero francés Beauvilliers que, en 1765 abre en París un "bouillon", el primer restaurante. En su establecimiento se instala a los clientes en mesitas cubiertas con manteles. Una fórmula triunfante que se propaga entre 1790 y 1814 cuando los grandes cocineros de las casas aristocráticas se ven privados de su empleo tras la fuga al extranjero de sus amos, y deciden abrir **restaurantes**. Así es como bajo la influencia de la **Revolución Francesa** la

gran cocina sale a la calle.

En lo que al gusto se refiere, las **plantas aromáticas francesas**, pero además las anchoas y sobre todo las trufas, sustituyeron a las especias a partir del siglo XVII. La **oposición entre lo salado y lo dulce** —éste último introducido en la cocina francesa en el siglo XVI por influencia italiana- seguirá siendo una de las principales características del gusto francés hasta el siglo XX. Pero será sobre todo la utilización de la **manteca**, que ya se utilizaba en la cocina noble italiana, la que se convertirá en signo decisivo de la gran cocina francesa.

En los años 70 con la aparición de **la nouvelle cuisine**, preocupada por la dietética, dos críticos, **Christian Millau** y **Henri Gault**, propusieron sus diez mandamientos al respecto, pidiendo a los chefs que innovaran, aligeraran las salsas, respetaran el sabor de los productos y fueran receptivos a las **cocinas extranjeras**. Esta revolución se propaga en sólo quince años al conjunto de la sociedad y a **Europa**. **Paul Bocuse, los hermanos Troisgros, Alain Chapel** y **André Pic** fueron sus principales representantes. Tras una generación que pecó a menudo por exceso, la gran **cocina de Francia** inició, a finales de los años 80, una vuelta a los **productos regionales auténticos**, sin renunciar sin embargo a la lección de sutileza que había recibido de la **nouvelle cuisine**.

Ingredientes en la gastronomía de Francia

A continuación mencionamos algunos de los ingredientes más utilizados en la **gastronomía de Francia**:

Legumbres: papas, chauchas verdes, zanahorias, puerro, nabos, berenjenas, zapallitos, champiñones.

Frutas: naranja, tomates, clementinas, peras, duraznos, manzanas, uvas, ciruelas, cerezas, membrillo, lima.

Carnes: pollo, pavo, pato, ganso, venado, cerdo, cordero, ternera, conejo, caballo.

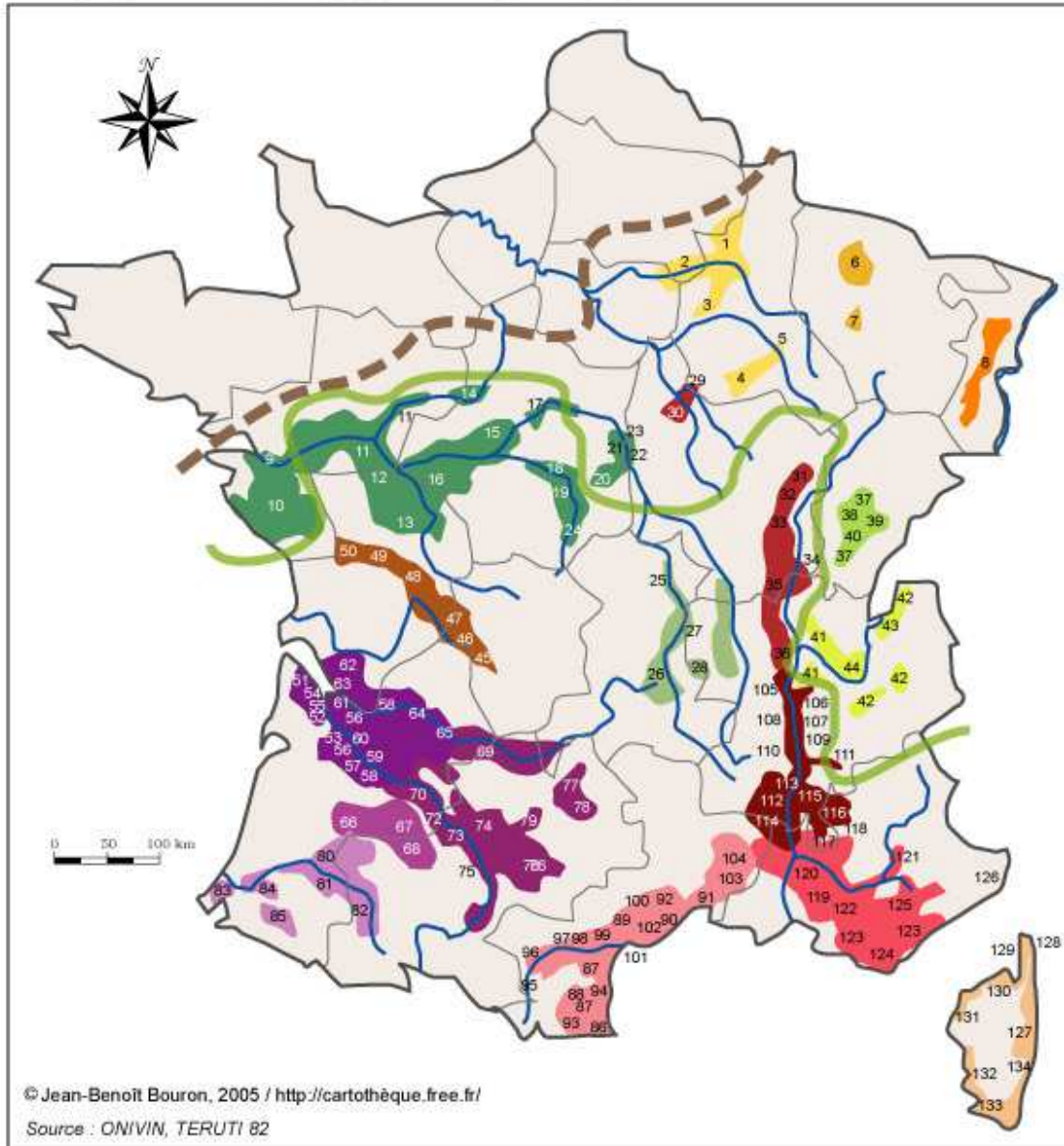
Pescados/Mariscos: bacalao, sardinas, atún, salmón, trucha, mejillones, ostras, camarones, calamar.

El **foie gras** (en francés: "hígadograso") es el hígado hipertrofiado de una oca, pato o ganso que ha sido sobrealimentado. Junto con las trufas, el **foie gras** se considera uno de los platos más exquisitos de la gastronomía francesa. Tiene un sabor delicado, muy diferente del de un hígado normal de pato o ganso. No confundir con paté que aunque también se prepara a base de hígado (normalmente de cerdo) se consigue de forma distinta.

La carte gastronomique de la France



Les vins de France



- | | | |
|---|---|---|
|  Vignoble de Champagne |  Vignoble du Jura |  Vignobles du Béarn et de la vallée de l'Adour |
|  Vignoble lorrain |  Vignoble de la Savoie et du Bugey |  Vignobles du Languedoc et du Roussillon |
|  Vignoble alsacien |  Vignoble destiné au Cognac et au Pineau des Charentes |  Vignobles de la vallée du Rhône |
|  Vignoble de la vallée de la Loire |  Vignoble du Bordelais |  Vignoble de Provence |
|  Vignobles d'Auvergne et du Forez |  Vignoble destiné à l'Armagnac |  Vignoble de Corse |
|  Vignoble de Bourgogne |  Vignobles du Sud-Ouest |  Limite Nord de la culture de la Vigne |
| | |  Limite approximative |

Champagne (23 300 ha)

1. Montagne de Reims
2. Vallée de la Marne
3. Côte des Blancs
4. Bar-séquanais
5. Bar-sur-aubois

Lorraine (300 ha)

6. Vins de Moselle
7. Côte de Toul

Alsace (13 000 ha)

8. Alsace (les cépages et non les terroirs donnent les appellations des vins d'Alsace, sauf pour l'appellation Alsace Grand Cru propre à 25 lieux dits)

Vallée de la Loire (67 000 ha) ⁽¹⁾

9. Gros Plant du Pays Nantais
10. Muscadet
11. Anjou
12. Saumur
13. Vins du Haut-Poitou
14. Coteaux du Vendômois
15. Touraine
16. Vouvray
17. Vins de l'Orléanais
18. Quincy
19. Reuilly
20. Menetou-Salon
21. Sancerre
22. Pouilly-Fumé et Pouilly-sur-Loire
23. Côtes de Gien
24. Châteaumeillant

Auvergne et Forez

25. Saint-Pourçain
26. Côtes d'Auvergne
27. Côte Roannaise
28. Côtes du Forez

Bourgogne (21 700 ha)

29. Chablis
30. Coteaux de l'Auxerrois
31. Côte de Nuits et H^{cs} Côtes de Nuits
32. Côte de Beaune et H^{cs} Côtes de Beaune
33. Côte Chalonnaise, Mercurey
34. Mâconnais, Mâcon Villages
35. Beaujolais, Beaujolais Villages
36. Coteaux du Lyonnais

Jura (6 300 ha)

37. Côtes du Jura
38. Arbois
39. Château-Chalon
40. L'Etoile

Savoie et Bugey (2 000 ha)

41. Vin du Bugey
42. Vin de Savoie
43. Crépy
44. Seyssel, Vin de Savoie, Roussette de Savoie

Cognac et Pineau des Charentes (94 800 ha)

- Crus de Cognac (Concentriquement) :
45. Grande Champagne
 46. Petite Champagne
 47. Borderies
 48. Fins Bois
 49. Bons Bois
 50. Bois Ordinaires

Bordelais (98 800 ha)

51. Médoc
52. Haut Médoc
53. Listrac, Moulis
54. S^t Estèphe, Pauillac, S^t-Julien
55. Margaux
56. Graves
57. Cérons, Barsac, Sauternes
58. Bordeaux
59. Pemières Côtes de Bordeaux
60. Cadillac, Loupiac, S^{nc}-Croix du M^l
61. Entre-Deux-Mers, Graves de Vayres
62. Côtes de Blaye
63. Côtes de Bourg
64. Fronsac, Lalande de Pomerol, Pomerol, S^t-Emilion, Lussac S^t-Emilion, Bordeaux-Côtes de Castillon
65. S^{nc}-Foy-Bordeaux

Armagnac (13 000 ha)

66. Bas Armagnac
67. Ténarèze
68. Haut-Armagnac

Sud-Ouest (20 000 ha)

69. Montravel, H^c Montravel, Côtes de Montravel, Bergerac^c, Rosette, Pécharmant, Saussignac, Monbazillac, Côtes de Duras
70. Côtes du Marmandais
71. Buzet
72. Côtes du Brulhois
73. Cahors
74. Lavilledieu
75. Côtes du Frontonnais
76. Gaillac
77. Entraygues
78. Estaing
79. Marcillac

Béarn et vallée de l'Adour

80. Tursan
81. Madiran, Pacherenc du Vic-Bilh
82. Côtes de Saint-Mont
83. Irouléguay
84. Béarn
85. Jurançon

Languedoc et Roussillon (450 000 ha)

86. Banyuls (V.D.N.), Collioure
87. Rivesaltes (V.D.N.)
88. Maury (V.D.N.)
89. Muscat de St-Jean de Minervois (V.D.N.)
90. Muscat de Frontignan
91. Muscat de Minerval (V.D.N.)
92. Muscat de Lunel (V.D.N.)
93. Côtes du Roussillon
94. Fitou
95. Blanquette de Limoux
96. Côtes de la Malepère
97. Cabardès
98. Minervois
99. Corbières
100. S^t Chinian, Coteaux du Languedoc, Coteaux de la Méjanelle
102. Picpoul de Pinet
103. Costières du Gard
104. Clairette de Bellegarde

Vallée du Rhône (39 000 ha)

105. Côte Rotie
106. Condrieu, Château-Grillet
107. Côtes du Rhône
108. Saint-Joseph
109. Hermitage, Crozes-Hermitages
110. Cornas, Saint Pèray
111. Clairette de Die, Châtillon en Diois
112. Côtes du Vivarais
113. Coteaux du Tricastin
114. Côtes du Rhône Villages
115. Rasteau, Gigondas, Beaumes-de-Venise
116. Châteauneuf-du-Pape
117. Lirac, Tavel
118. Côtes du Ventoux

Provence (91 000 ha)

119. Coteaux d'Aix-en-Provence, Palette
120. Côtes du Lubéron
121. Coteaux de Pierrevert
122. Coteaux d'Aix-en-Provence
123. Côtes de Provence
124. Cassis, Bandol
125. Coteaux Varois
126. Bellet

Corse (28 000 ha)

127. Vin de Corse
128. Coteaux du Cap Corse
129. Patrimoine
130. Calvi
131. Ajaccio
132. Sartène
133. Figari
134. Porto-Vecchio

⁽¹⁾ Superficie comprenant l'Auvergne et le Forez

⁽²⁾ Superficie comprenant le Béarn et la vallée de l'Adour

Carte des fromages



PHONETIQUE – LES SONS DU FRANÇAIS

NOTIONS FONDAMENTALES

Les consonnes finales non prononcées :

En general, les consonnes finales ne se prononcent pas en français

Observez :

Ils

Fortt

Grandd

Courtt

Restaurantt

C'est le platt

Salutt!

Observaciones:

- Las consonantes finales **d, p, s, t, x, z** **no** se pronuncian. Excepciones: un os, maïs, ananás, Calvados, etc.
- Las consonantes finales **c, f, l, r** en general sí se pronuncian: sec, vif, oeuf, persil, sel, tour, etc.
- Excepciones a las reglas anteriores: las terminaciones **er** (verbos en infinitivo) y **ez** se pronuncian **e**.
- La diéresis sirve para romper el diptongo: maïs (y no mE), Anaïs (y no anE).
- Las consonantes dobles se pronuncian como simples.

Exercice: barrez les lettres finales qui ne se prononcent pas:

Riz- assez- prix- perdrix- avocat- depart - avec- sac- canif- vif- animal - bonjour- premier- dernier- venir.

“e” final non prononcé.

En français le “e” final ne se prononce jamais

Cuisine

Poivre

Recette

La tarte régionale

La fourchette

Fromage

Sucree

Exercice : barrez les 20 lettres non prononcées

La raclette est un plat typique

La recette des gauffres

La viande reste tendre

Ajouter les légumes verts

C'est prêt!

Exercice: Barrez les lettres quinesse prononcent pas.

Laver la salade.

Couper le jambon et la viande en petits morceaux.


Mettez tous les ingrédients dans un bol.

Regarder le prix du plat.

Ajoutez l'assaisonnement et servez.

Mélangez la pomme, le fromage et le jambon.

Écriture versus. prononciation.

Deux ou trois voyelles  1 son

SONIDOS	GRAFÍAS	EJEMPLOS
U	OU	clou, courgette, ragoût
E	AI	raisin, faire
O	EAU / AU	plateau, couteau, aubergine
UA	OI	poire, poisson

SONIDOS	GRAFÍAS	EJEMPLOS
	ch	Champignon, champagne, chou
	ca, co, cu, k	Cassoulet, kilo
	ce, ci, ça, ço, s al inicio, ss, terminación tion	glacer, français, sauter, mousse, ébullition
	S entre vocales, z	Fraise, noisette, zeste
	f, ph	Farcir, farine, dauphin
	j, ge, gi	Jambon, julienne, geler, gigot
	ga, go, gu, g + consonante	Ragoût, grammes
	gn	Cognac, montagne
SONIDOS	GRAFÍAS	EJEMPLOS
	a, à, â	Battre, pâte
	E sin acento	Geler, cerise
	é, terminaciones er, ez	Mélangez, léger
	è, ê, ai, ei	Aigre, pêche, beige
	i, î, ï	Vinaigre, persil
	u	Fumer, fondue
	ou, oû	Ajouter, moudre, soufflé
	o, au, aux, eau, eaux	Gigot, morceaux, saumon, eau
	Eu	Sauteuse, beurre, œuf



L'accent

Un mot, en français, peut avoir 2, 3 ou 4 accents écrits : élément / régénéré / règlement / pâte.

Mais, la syllabe forte est invariablement la syllabe finale. Observez: Cuisson / profession / étudiant / laver / sauté. Si le mot termine par « e » non prononcé, c'est la syllabe précédente qui porte l'accent: litre / crème / batter / Maître

Opposition "e" arrondi - "e" écarté fermé

Observez la position de la bouche pour prononcer:

"e" arrondi  "e" écarté fermé* 

La différence entre "e" arrondi et "e" écarté fermé est essentielle pour distinguer le masculin singulier du masculin pluriel. Écoutez et répétez : **Le** chef / **les** chefs – **le** menu / **les** menus – **le** Maître / **les** Maîtres

"e" arrondi

"e" écarté fermé


Le	Les
De	Des
Ce	Ces
Je	J'ai

Quelle phrase à la plus grande quantité de **"e" arrondi** ?

Je veux du pain. / Le Monsieur veut le menu. / Les assiettes sont prêtes.

La prononciation de la lettre "u" :

Prononciation de U

Conservez la position du sifflement  et dites "i".

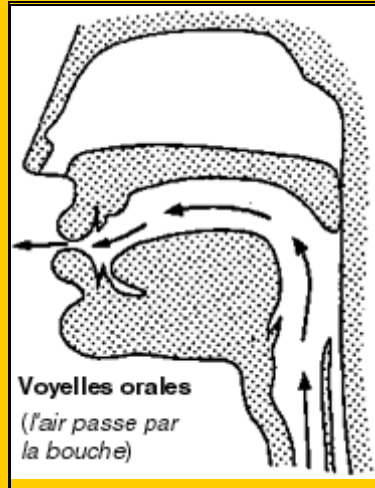
Attention! Conservez la position de la bouche!

Si c'est nécessaire contrôlez votre bouche devant une glace.

Repetez ces exemples : Truffe / menu / cuisine / une / prune / Une prune / tu as vu le menu ?

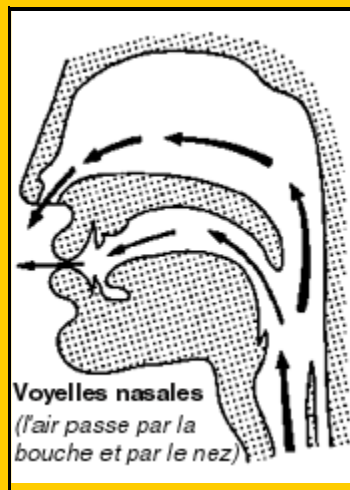
Les voyelles nasales

Quand vous prononcez les voyelles a, e, i, o, u, etc., l'air passe par votre bouche. Ces voyelles s'appellent **voyelles orales**.



- **Prononcez les voyelles et sentez l'air qui passe par la bouche.**

Mais, il existe aussi des **voyelles nasales**



Peu de langues ont des voyelles nasales. L'espagnol n'en a pas, mais le français en a 4.

Pour le moment, nous allons nous occuper de 3 voyelles nasales :

- /ã/ appelé A nasal →
- /ɛ̃/ appelé E nasal →
- /õ/ appelé o nasal →

SONIDOS	GRAFÍAS	EJEMPLOS
ã	an, am, en, em	Blanchir, pamplemousse, endive, tremper
ẽ	in, im, ym, ain, ien	Vin, impeccable, thym, bain, bien
õ	on, om	Bâtons, concassé, concombre

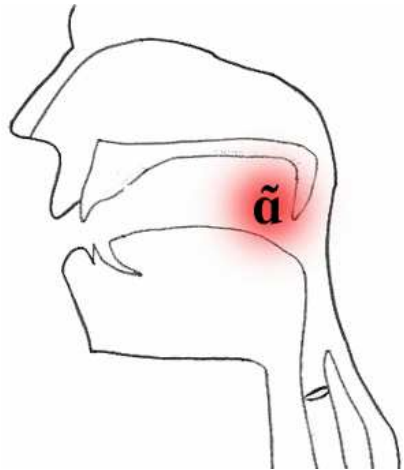
Condiciones de nasalidad:

- Una vocal es nasal cuando se encuentra seguida de las consonantes “n” o “m” en posición final de la palabra: bon, moulin.

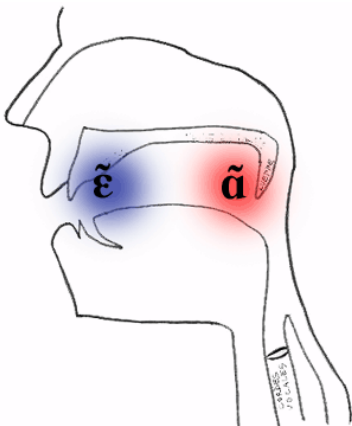
Para que una vocal sea nasal en otra posición de la palabra, la “n” o la “m” tienen que estar seguidas de otra consonante distinta: dinde, orange, clémentine.

Las sílabas **an, am, en, em, in, im, on, om** NO constituyen sonidos nasales si están seguidas de otra “n” o “m” o de una vocal: pomme, banane, aubergine.

/ã/ (a nasal)



La zone où se produit le son nasal ẽ est différente de celle où se produit le ã. Observez cette image :



Opposition ã / ẽ

Pamplemousse

Pain

An

Un

La liaison

En français, en général, les consonnes finales ne se prononcent pas. Prenons comme exemple :

- Les pronoms personnels du pluriel :

~~nous~~ ~~vous~~ ~~ils~~

- Les articles :

~~les~~ ~~des~~

Mais ... attention! Si le verbe ou le substantif qui les accompagne commence par une voyelle (**a, e, i, o, u** ou **h muet**), alors on prononce le "s". Ce phénomène s'appelle "liaison". Écoutez et répétez :

Exercice : Trouvez les 10 liaisons obligatoires:

Ils aiment les œufs

Mélangez les ingrédients dans un récipient

Préparez les outils pour faire les omelettes

Vous ajoutez dans un cassoulet des éléments comme des oignons.

L'ALPHABET

lettres	nom	prononciation	Les accents
A	a	/ɑ/	é accent aigu
B	bé	/be/	à accent grave
C	cé	/se/	ô accent circonflexe
D	dé	/de/	ë tréma
E	e	/ə/	ç cédille
F	effe	/ɛf/	
G	gé	/ʒe/	
H	hache	/aʃ/	
I	i	/i/	
J	ji	/ʒi/	
K	ka	/ka/	
L	elle	/ɛl/	
M	emme	/ɛm/	
N	enne	/ɛn/	
O	o	/o/	
P	pé	/pe/	
Q	ku	/ky/	
R	erre	/ɛr/	
S	esse	/ɛs/	
T	té	/te/	
U	u	/y/	
V	vé	/ve/	
W	double vé	/du blə ve/	
X	iks	/iks/	
Y	i grec	/i grɛk/	
Z	zède	/zɛd/	

Écoutez et lisez l'alphabet en mêmetemps.

Les outils pour épeler(deletrear)

Accentaigu: é. Ex.: café - étudiant - spécialité

Accentgrave: è. Ex.: mère - crème - très

Accentcirconflexe: ê. Ex.: hôtel - pâtissier - crêpes

Cédille: ç se pronuncia [s]. Ex.: leçon - garçon - Besançon

Trait d'union: excusez - moi. Ex.: après-midi / croque-monsieur/

Tréma: ï (se pronuncia la vocal que lleva la diéresis) Ex.: Citroën - maïs - Anaïs

Majuscule: A, B. Ex.: Paris: P majuscule

Minuscule: a, b. Ex.: Paris: P majuscule, a minuscule

Apostrophe: l'Ex.: l'ami - l'hôtel - l'avion

Les nombres:

0:zéro			
1:un	11:onze	21:vingt etun	40:quarante
2:deux	12:douze	22:vingt-deux	41:quarante etun
3:trois	13:treize	23:vingt-trois	42:quarante-deux
4:quatre	14:quatorze	24:vingt-quatre
5:cinq	15:quinze	50:cinquante
6:six	16:seize	30:trente	51:cinquante etun
7:sept	17:dix-sept	31:trente etun
8:huit	18:dix-huit	32:trente-deux	60:soixante
9:neuf	19:dix-neuf	33:trente-trois	61:soixante etun
10:dix	20:vingt

70:soixante-dix	80:quatre-vingts	90:quatre-vingt-dix
71:soixante etonze	81:quatre-vingt-un	91:quatre-vingt-onze
72:soixante-douze	82:quatre-vingt-deux	92:quatre-vingt-douze
73:soixante-treize	83:quatre-vingt-trois	93:quatre-vingt-treize
.....

100:cent	200 :deux cents	300 :trois cents	400 :quatre cents
1.000:mille	1.000.000 un million		

Écrivez les chiffres suivants: escriban los siguientes números

- 53:
- 67:
- 86:
- 94:
- 519:
- 823:

Écrivez en chiffres

1	trente etun =
2	vingt-huit=
3	quatorze=
4	soixante-dix-sept =
5	cinquante-quatre =
6	dix-neuf =
7	soixante-trois =
8	quarante-sept =
9	quatre-vingt-six =
10	cent =	

GRAMMAIRE

Les articles définis

Le: masculin singulier **La:** féminin singulier **Les:** masculin / féminin pluriel
L': masculin / féminin singulier (devant voyelle ou "h" muet)

Les articles indéfinis

Un: masculin singulier / **Une:** féminin singulier / **Des:** masculin – féminin pluriel

Articles Définis	Francés	Español	Articles Indéfinis	Francés	Español
Masc.Sing.	Le /L'	El		un	un
Fem.Sing.	La /L'	La		une	una
Masc.Fem.Plural	Les	Los/Las		des	ϕ

Para expresar una cantidad que se puede contar se emplea **l'article indéfini ou un nombre:**

Je prends **un** fruit, **une** tartine, **des** biscottes et **deux** croissants.

ARTICLES CONTRACTÉS (Contracción articular o artículos contractos)

Preposición À	Francés	Español	Preposición de	Francés	Español
Masc.Sing.	à +le: au			de +le: du	
Fem.Sing.	à l'+ vocal o h muda	al		de l' +vocal o h muda	del
Masc.Fem.Pl.	à + les: aux	a los /a las		de + les: des	de los / de las

ARTICLES PARTITIFS

Art.Partitivos	Francés	Español
Masc.Sing.	du	ϕ
Fém. Sing.	de la –de l'	ϕ
Masc.Fém.Pluriel	des	ϕ

L'EXPRESSION DE LA QUANTITÉ

* Para expresar cantidad indeterminada se emplea **l'article partitif** (une certaine quantité de)

Masc.Sing. Je prends **du** lait
Fém.Sing. Je prends **de la** confiture. Je prends **de l'** eau.
Pluriel Je prends **des** céréales

Consigne: Complétez avec les articles partitifs.

Le matin, pour le petit déjeuner, je mange croissants avecbeurre. Ma copine Marie mange fromage,toasts, et boit café. A midi, nous mangeons salade, poisson, et frites avec ketchup. Le soir, au dîner, nous préparons crêpes avec chocolat et fruits. Il y a magnésium dans le chocolat, etpotassium dans les bananes. Ça donne force.

* Para expresar una cantidad determinada se emplea siempre «**de**» después de la indicación de cantidad:

Beaucoup **de** lait, mais pas **de** sucre.
Un peu **de** confiture, mais pas **de** charcuterie
Trop **de** viande, mais pas **de** salade.
Un peu **d'** eau minérale, mais pas **d'** alcool

* Después de los verbos aimer, adorer, détester, etc, no se utiliza **l'article partitif**:

Je prends **du** lait J'aime **le** lait.
Je prends **de la** confiture. Je déteste **la** confiture.
Je prends **des** croissants. J'adore **les** croissants.

EXPRESSIONS DE QUANTITÉ

Assez de / beaucoup de / quelques / trop de / un peu de / pas de / tout, tous, toute, toutes
Bastante / mucho-a / algunos-as / demasiado / un poco / nada de / todo, todos, toda, todas).

Pour exprimer une quantité précise, on utilise la structure suivante: nombre + quantité + de + nom
Dans le magasin on achète....

Exemple :

un kilo de carottes
un paquet de café
un litre d'huile
un pot de confiture
une douzaine d'oeufs
une boîte de sardines
une bouteille de champagne

Consigne: Associez des aliments suivants aux variantes possibles.

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. quatre tasses de | a.) bananes |
| 2. une bouteille de | b.) gâteaux |
| 3. une boîte de | c.) œufs |
| 4. trois parts de | d.) sardines |
| 5. un verre d' | e.) eau |
| 6. deux kilos de | f.) coca-cola |
| 7. un litre de | g.) café |
| 8. trois paquet de | h.) bonbons |
| 9. un pot de | i.) confiture |
| 10. une douzaine d' | j.) jus d'oranges |

Pour exprimer un ordre de grandeur, on utilise: Assez de / beaucoup de / trop de / un peu de / pas de
Exemple:

pas d'huile
un peu de chocolat
assez de farine
beaucoup de limonade
trop de bonbons

LES VERBES Mode INFINITIF: (*Infinitivo*) manger, préparer, finir, servir, boire, battre, vouloir, pouvoir.

Premier groupe: terminados en “-er” Ex. manger, couper, mélanger.

Deuxième groupe: terminados en “-ir” Ex. finir, farcir.

Troisième groupe: terminados en “-ir”, “-re” y “-oir” Ex. bouillir, battre, boire, faire, mettre, prendre, savoir, vouloir.

Mode IMPÉRATIF: (*imperativo*)

Donner des instructions, des ordres, des conseils (Dar instrucciones, órdenes, consejos)

Le mode Impératif

- Il se forme à partir du Présent de l’Indicatif
- Il n’a que 3 formes: Tu / Nous / Vous
- On supprime le pronom sujet

Présent		Impératif
Je	pars	
Tu	pars	Pars!
Il/elle	part	
Nous	partons	Partons!
Vous	partez	Partez!
Ils/elles	partent	

FAITES ATTENTION! (PRESTEN ATENCIÓN!)

- Les verbes en -er perdent le s à la deuxième personne du singulier

Exemples

Verbe couper

Présent		Impératif
Je	coupe	
Tu	coupes	<u>Coupe!</u>
Il/elle	coupe	
Nous	coupons	Coupons!
Vous	coupez	Coupez!
Ils/ells	coupent	

VERBES IRRÉGULIERS: EXCEPTIONS

Quatre verbes sont irréguliers à l’Impératif

Avoir	Aie, ayons, ayez!
Être	Sois, soyons, soyez!
Savoir	Sache, sachons, sachez!
Vouloir	Veux (Veuillez), voulions, voulez (veuillez)!

Impératif affirmatif et négatif

Exemples

<u>Affirmatif</u>	<u>Négatif</u>
Regarde!	Ne regarde pas!
Regardons!	Ne regardons pas!
Regardez!	Ne regardez pas!

Écrivez à la forme négative!

Mangez! Nepas!
Ajoutez! Nepas!
Prends! Nepas!
Finis! Nepas!

Cherchez l'infinitif

Mélangez!
Battez!
Finissez!
Buvez!.....
Faites!
Mettez!
Prenez!

Cherchez l'Impératif et soulignez-le!

Péage! Préparez 18 euros!
Faites attention à la marche!
Attachez vos ceintures!
Entrez sans fumer!
Parlez doucement!
Soyez tranquilles!
Écoutez mes conseils!

VOCABULARIO / RECETAS

PRIMER CONTACTO CON EL NOMBRE DE ALGUNOS ALIMENTOS

La santé dans l'assiette

Besoin en calories : adultes (2 200 à 2 600), enfant de 3 ans (1 300) ; gros effort physique (4 000). Les chiffres indiquent le nombre de calories pour 100 grammes ou pour 1 litre.

Lait et fromages	Les légumes	Viandes, poissons et œufs
Le lait 50 Le beurre 750 Le fromage 350 Le yaourt 60 La crème Chantilly 320 La glace 400	La pomme de terre 125 Les haricots 50 Le chou 50 Les petits pois 60 La tomate 20 La salade 10 La carotte 40 Les champignons 210	Le poulet 150 Le bœuf 180 Le veau 180 L'agneau 280 Le porc 150 Les œufs 60 Le poisson 80-180
		
Les fruits	Pain, céréale et sucres	Les boissons
Une orange 50 Une banane 90 Une pomme 50 Une poire 50 Le raisin 80	Le pain 260 Un croissant 350 Les pâtes 130 Le riz 120 Le sucre 400 Le chocolat 500 Le gâteau 300	L'eau (et l'eau minérale) 0 Le vin (rouge, rosé, blanc) 700 La bière 350 Le champagne 800 Le jus d'orange 500
	 	

LES OPÉRATIONS

Encuentren el significado de los verbos no traducidos!

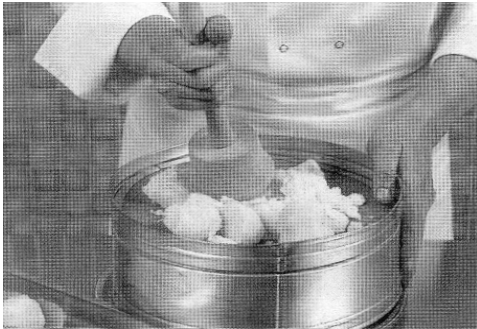
1 concasser (triturar, machacar)



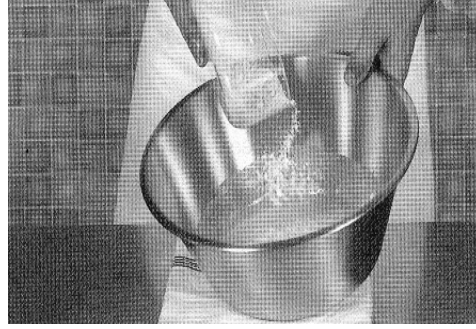
2.foncer (cubrir el molde con pasta)



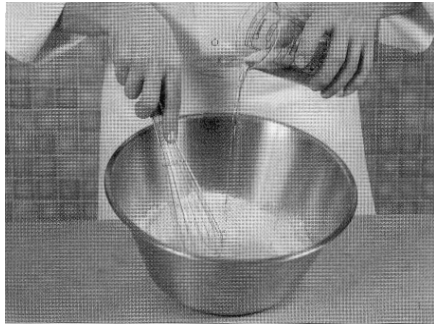
3.tamiser (tamizar)



4.ajouter – incorporer (agregar)



5.verser (verter)



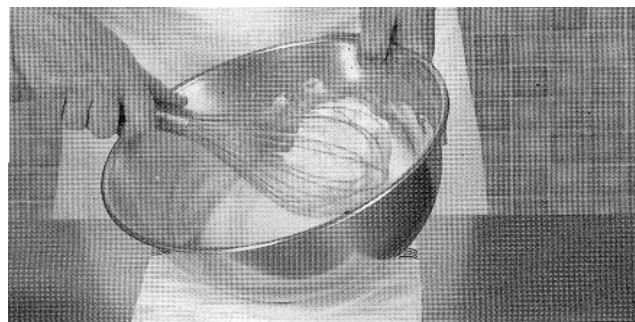
6.pétrir



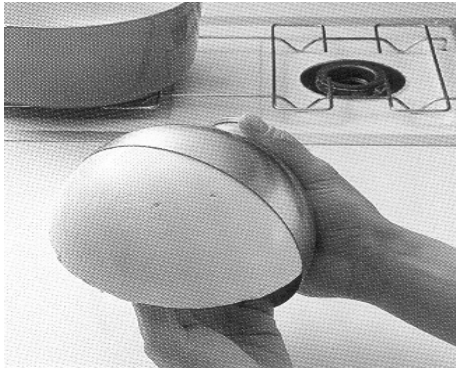
7.hacher



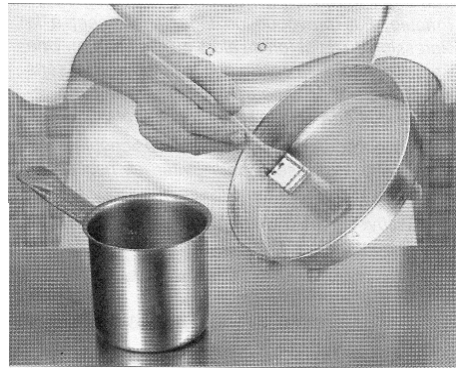
8.battre



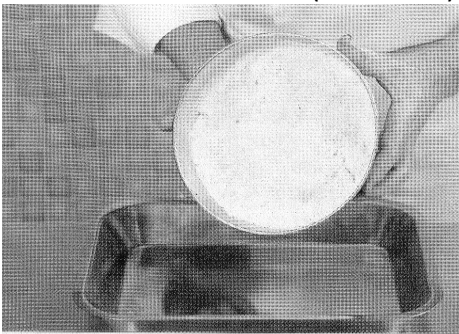
9. démouler



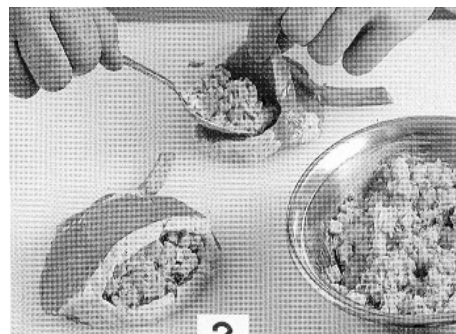
10. beurrer



11. fariner (enharinar)



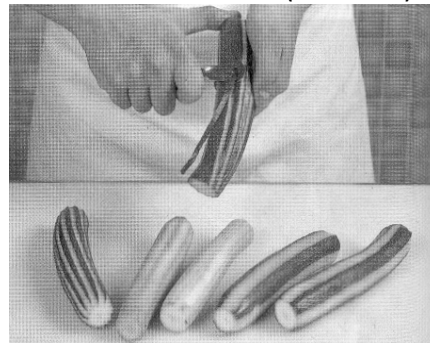
12. farcir



13. faire cuire – cuire (cocer)



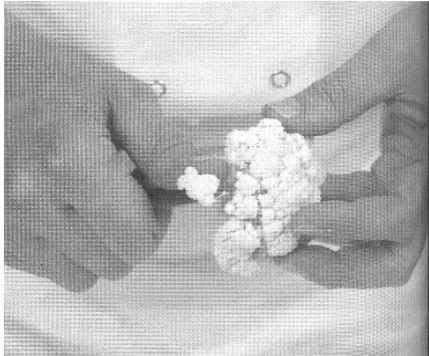
14. canneler (acanalalar)



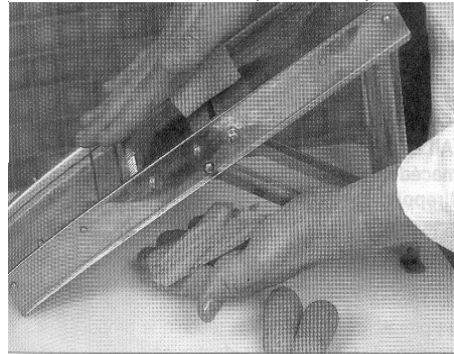
15. ôter (extraer)



16. dégager (separar)



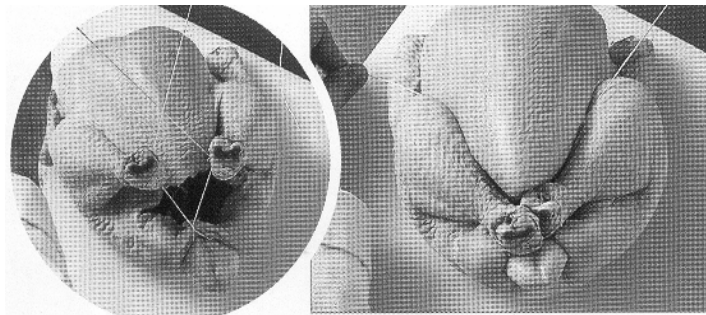
17. émincer (rebanar)



18. ficeler (atar)



brider (atar carnes)



LES PARTIES D'UNE RECETTE

Type de recette: Entrée, accompagnement: entrada, comida para acompañar un plato principal, etc.

Difficulté: facile, très facile, difficile, très difficile: fácil, muy fácil, difícil, muy difícil.

Temps ou durée: temps de préparation ou de cuisson: **Quel est le temps de preparation ou de cuisson?** 1heure, 20minutes, 10mn: **tiempo** de preparación o de cocción: **Cual es el tiempo de preparación o de cocción?** 1 hora, 20 minutos, 10 mn.

Coût: \$/ cher, très cher, bon marché: caro, muy caro, barato. Combien ça coûte? Cuánto cuesta?
C'est...euros.

Portions: Pour combien de personnes? ¿Para cuántas personas? **Pour....personnes.**

Ingrédients: Quels sont les ingrédients? ¿Cuáles son los ingredientes?

Préparation ou réalisation: Les pas à suivre pour réaliser la recette...Los pasos a seguir para realizar la receta.

RECETTE Quiche-Lorraine

Temps de préparation: 1 h 30

Ingrédient: (Pour 4 personnes)

Pâte brisée: Garniture : 200 g de farine 150 g de crème, 100 g beurre 3 œufs, une pincée de sel 200 g de lard fume, ½ verre d'eau, poivre, 1 jaune d'œuf

Préparation:

Pour la pâte, mélangez la farine, le beurre, l'eau, le sel, le jaune d'œuf. Laissez reposer. Coupez le lard en petits morceaux. Faites-les cuire légèrement dans une poêle. Étendez la pâte, garnissez un moule beurré et fariné. Pendant ce temps, battez les œufs et la crème, poivrez légèrement. Versez sur la pâte avec les lardons. Ajoutez de petits morceaux de beurre. Faites cuire 35 min.

Ejercicio: _____

Para dos personas hace falta:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

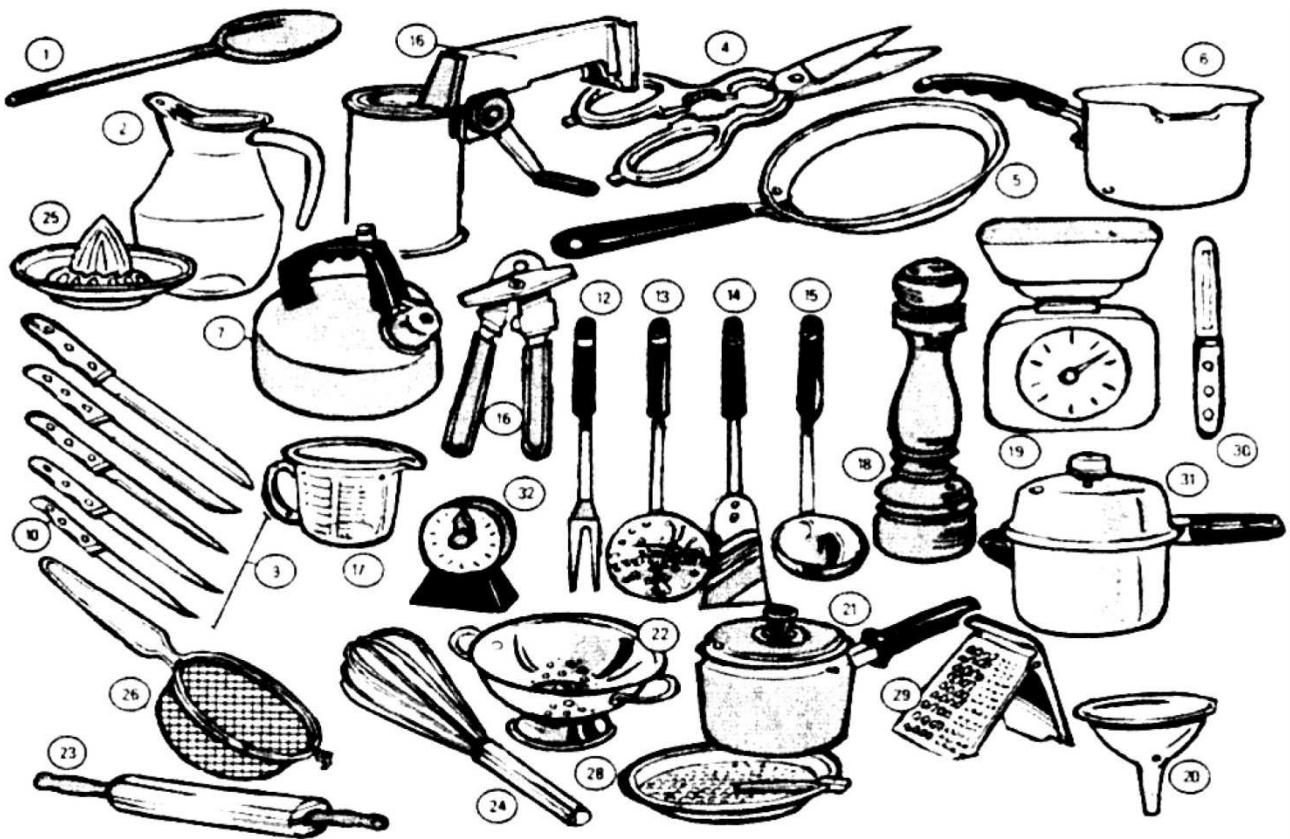
Mode Impératif

1.
2.
3.
- 4.....
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Mode Infinitif

1.
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

LES USTENSILES DE CUISINE (M)



Source: D. Toupp, r, est qui? 1 dictionnaire in lges-Die Kewe, Brugge; pag 24

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. la cuiller en bois | 17. la mesure |
| 2. la cruche | 18. le moulin à poivre |
| 4. les ciseaux | 19. la balance |
| 5. la poêle | 20. l' entonnoir (m) |
| 6. le poélon | 21. la cocotte, la casserole |
| 7. la bouilloire | 22. la passoire, un égouttoir |
| 9. un assortiment de couteaux | 23. le rouleau à pâtisserie |
| 10. le couteau éplucheur | 24. le fouet |
| 12. la fourchette à découper | 25. le presse-fruits |
| 13. l' écumeoire (f) | 26. la passoire |
| 14. la spatule | 28. le moule |
| 15. la louche | 29. la rape |
| 16. un ouvre-boîte | 30. le couteau éplucheur / un épluchoir |
| 31. la cocotte minute | 32. la minuterie |

Ustensiles et équipement:

- Des assiettes plates, creuses: platos llanos, hondos
- Des verres à eau, à vin, à whisky: vasos para agua, vino, whisky
- Des flutes pour champagne et mousseux: copas altas para champaña y sidra o vino espumante
- Des coupes: copas para servir postres y cremas
- Une carafe d'eau: una jarra de agua
- Une bouteille de vin: una botella de vino
- Un plat: un plato, una fuente
- Un plateau: una bandeja
- Un pot à lait: una lecherita
- Un saladier: una ensaladera
- Un légumier: fuente para legumbres
- Une soupière: una sopera
- Une saucière: una salsaera
- Un sucrier/ une sucrière: un azucarero/ una azucarera
- Une salière: un salero
- Un poivrier: un pimentero
- Un huilier: una aceitera
- Un dessous-de-plat: un posa platos
- Un molleton: Tela suave y afelpada de algodón o lana que suele colocarse debajo de los manteles como protección
- Une nappe: un mantel
- Un napperon: mantel individual
- Un rond de serviette: un servilletero

Les différents ustensiles de la batterie de cuisine

Tout sur les ustensiles de cuisine de A à Z

A

Aiguille à larder: une lardoire grande aiguille destinée à percer les viandes afin d'introduire des bâtonnets de lard gras ou autres substances

Auto cuiseur(m): olla a presión/

Cocotte-minute(f): olla a presión

C



Casserole:(cacerola con mango)

Ustensile de cuisine à fond plat et à manche en métal, en terre ou autre, avec une certaine hauteur; sert à contenir des liquides et à faire mijoter des potages ou des plats en sauce ou en bouillon

Caquelon: poêlon où l'on prépare la fondue (**un poêlon à fondue**)

Chinois: Petite passoire fine de forme conique. Chinois fin: passoire plus fine encore et de forme bombée



Cocotte: marmita de paredes gruesas. **Cocotte en terre:** marmita de barro

Cocotte diable: elle remplace la cheminée pour faire cuire les pommes de terre sans eau et donne ce bon goût de la cuisson à l'ancienne sous la cendre.



Coquilleur à beurre: ustensile permettant de **râcler** (raspar) le beurre pour former des

coquilles

Corne (de pâtisserie): ustensile servant à vider en raclant bols ou terrines de leur contenu

Cuiller ou cuillère (f.): (à pommes parisiennes, par exemple) petite cuiller servant à tailler en boules, généralement de la grosseur d'une bille, certains légumes et les melons

Cuiseur-vapeur: vaporera

Cul de poule: bassine métallique à fond bombé

Cutter: appareil servant à broyer ou à battre certains aliments

D

Dariole: petit moule généralement de forme cylindrique

Dénoyauteur: descarozador de aceitunas

Douille: ustensile de forme conique de différentes tailles à placer à l'extrémité d'une toile forte, cousue en entonnoir et servant à décorer ou farcir certaines préparations

E

Économe: petit couteau conçu pour pouvoir tailler de fines épluchures – généralement utilisé pour peler les pommes de terre

Écumoire: grande cuillère plate, percée de trous, pour écumer ou retirer des aliments d'un liquide

Étamine: tissu à trame peu serrée utilisé pour filtrer une composition (colador de tela)

F

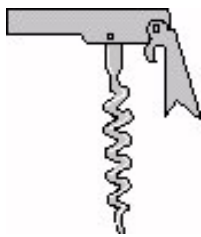


Faitout à pâtes: appareil cylindrique à haut bord dans laquelle on insère un panier de fil Métallique muni d'une anse. Cet ustensile permet ainsi de cuire les pâtes et de les égoutter dès la sortie de l'eau

Fouet: appareil servant à batter une sauce pour l'empêcher de faire des grumeaux

Fourchette à rôti: trince

L



Limonadier: tire-bouchon conçu spécialement pour le vin muni de plus d'un décapsuleur (destapador)

Louche: cuillère à fond creux permettant de prendre un liquide

M

Mandoline:

Sorte de couteau-rabot à lame unie ou cannelée que l'on utilise pour détailler les pommes de terre ou autres légumes

Moule à cake: molde para budín / **Moulin à légumes:** prensa verduras



Marmite appareil cylindrique à haut bord muni d'un couvercle et de 2 poignées



Moule à manqué: plat rectangulaire allant au four et qui a peu de hauteur

P

Passes-vite: ustensile de cuisine servant à passer divers ingrédients que l'on veut réduire en purée



Passoire: ustensile de cuisine percé de petits trous dans lequel on égoutte les aliments et qui permet de filtrer grossièrement des liquides



Poêle ou Poêlon: ustensile de cuisine peu profond et à fond large muni d'un manche pour saisir, cuire des aliments.

Poêle en fonte: plancha

Poche à douille: manga

Presse agrumes: exprimidor jugo cítrico

R

Ramequin: petit récipient utilisé pour la cuisson au four ou au bain-marie.

Réchaud: ustensile servant à chauffer ou à faire cuire les aliments (**la fondue** par exemple)

Rondeau: grosse cocotte muni d'un couvercle et allant au four (olla con tapa y que va al horno)

Rôtissoire: horno spiedo



Rouleau à pâtisserie: ustensile de cuisine cylindrique muni d'une poignée à chaque extrémité servant à rouler à abaisser la pâte

S



Spatule: ustensile de cuisine en métal, en bois ou en plastique servant à gratter un bol

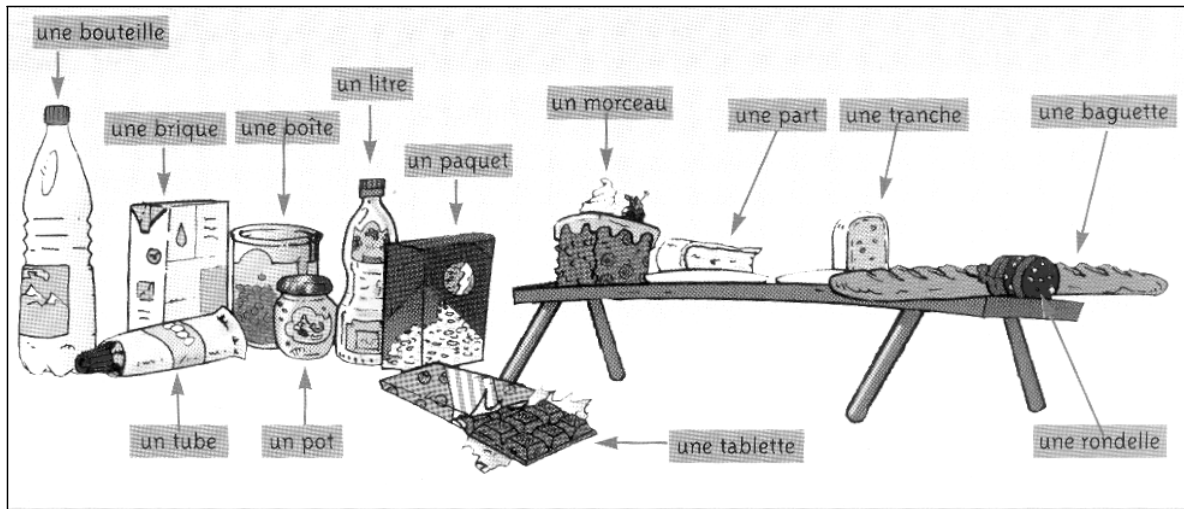
T

Tamis: ustensile de cuisine ou de pâtisserie formé par deux cercles de bois ou de métal emboîtés l'un dans l'autre qui retient tendue une toile métallique dans laquelle on fait passer des ingrédients pour les raffiner - exemple: la farine

Z

Zesteur: petit couteau spécial pour enlever les zestes (cáscaras).

Forme de présentation des produits alimentaires



DES MESURES

Botte(f):un atado o un manojo.....	lamelle(f):una lámina.....
Bottillon(m): un atadito	litre (m) :un litro.....
Bouteille(f): una botella.....	livre(f):1/2kilogramme, medio kilogramo
Bouquet(m):un manojo, un ramo	morceau(m):un pedazo, trozo,bocado..
Branche(f):en rama	noix(f) de: cucharadita, nuez
Brin(m):un tallo o rama	paquet(m): un paquete.....
Brindille(s) (f) :una(s) ramita(s).....	part/partie (f):una parte, una porción
Brique (f):una caja, tetrabrik.....	pincée(f): una pizca.....
Cuillerée à café (f):cucharadita.....	plaquette(f) :placa, plancha, lámina.....
Cuillerée à dessert (f):cuch. mediana...	poignée(f) :un puñado.....
Cuillerée à soupe (f) :cucharada.....	pointe (f):una pizca, un poco de.....
Décilitre :decilitro.....	pot (m):un pote, un frasco,un recipiente
Demi:medio	quart (m):un cuarto.....
Demie-douzaine:1/2docena.....	rondelle (f):una rodaja.....
Douzaine:1 docena.....	sachet (m) :sobrecito, saquito, bolsita....
Filet(m):un chorrito (pequeña cantidad)	soupçon (m):un poquito, una gotita.....
Flacon (m):un frasco.....	tablette (f):una tableta, una pastilla.....
Gramme:un gramo.....	tasse (f):una taza.....
Gousse(f):un diente, una vaina	tranche(f): rebanada, rodaja, feta,tajada
Goutte(F):una gota	trois quart (3/4):trescuartos.....
Grain(m): grano Graine (f)semillas.....	verre (m):vaso, copa
miette(f):trocito,pedacito.....	Zeste(m) :piel. cáscara.....

Les Herbes Aromatiques

- aneth: eneldo
- angélique: angélica
- armoise: artemisa
- absinthe: ajenjo
- basilic: albahaca
- camomile: manzanilla
- cerfeuil: perifollo (perejil crespo)
- ciboule: cebollino
- ciboulette: cebollino
- citronnelle: cidronela (mélisse citronnée)
- coriandre: cilantro
- câpres: alcaparras
- estragon: estragón
- fenouil: hinojo
- feuille de curry: hojas de curry
- gentiane: genciana
- laurier: laurel
- lavande: lavanda
- marjolaine: mejorana
- mélisse: melisa
- menthe: menta
- origan :orégano
- oseille: asedera
- persil: perejil
- pimprenelle: pimpinela
- plantain: llantén
- romarin: romero
- sarriette: ajedrea
- sauge: salvia
- serpolet: serpol, tomillo
- tamarin: tamarisco –tamariz
- thym: tomillo
- verveine: verbena

Les épices

- anis: anís
- badiane ou anis étoilé: anís estrella
- cannelle: canela
- câpres: alcaparras
- cardamome: cardamomo
- chili: pimiento picante
- clou de girofle: clavo de olor
- coriandre: coriandro
- cumin: comino
- curcuma: ou safran des Indes : cúrcuma
- curry: la poudre de curry, curry en polvo
- fenouil: semillas de hinojo
- genièvre: bayas de enebro
- gingembre: jengibre
- grains de moutarde: granos de mostaza
- moutarde: mostaza
- muscade: nuez moscada
- paprika: pimentón dulce
- pavot: (grains de): granos de amapola
- piment doux: pimentón dulce
- piment rouge: pimentón
- poivre: pimienta
- réglisse: regaliz
- safran: azafrán
- vanille: vainilla

Bouquet Garni / Manoj de hierbas aromáticas / Ramito compuesto

Es un ramo o manoj de hierbas aromáticas compuesto de perejil, laurel y tomillo, que a veces se completa, además, con apio o puerro. Puede utilizarse fresco o seco y es un ingrediente de caldos, salsa y sopas.

Bouquet garni

Généralement, un petit bouquet composé de thym, laurier, persil, gousse d'ail pelée et écrasée, le tout attaché avec une ficelle. Il faut retirer le bouquet garni à la fin de la cuisson pour servir les aliments.

Les condiments

Nom générique comprenant à la fois les épices, les aromates, sauces, fruits et diverses compositions culinaires; le condiment peut être:

- **un produit d'accompagnement:** moutarde, ketchup, olives, cornichons, câpres, chutney, nuoc-mâm, sauce soja, mayonnaise, aioli, etc.
- **un ingrédient:** fruits secs, épices composées comme le curry, fines herbes, alcool, etc.
- **un agent de conservation:** huile, vinaigre, sel, sucre, etc.

Le condiment est utilisé pour relever ou parfumer le goût naturel des aliments et des mets cuisinés ou encore des viandes trop fades ou trop avancées.

Les condiments acides: le citron, le vinaigre.

Les condiments âcres: (áspero y picante): ail, échalote, oignon, poireau, câpres, ciboulette, moutarde, raifort (rábano blanco).

Les condiments salins: les sels:

Sel marin: sal marina, **sel chinois:** glutamato monosódico, **sel de gemme:** sal natural, **sel de céleri:** sal de apio, **sel d'oignon:** sal de ajo, **les fleurs de sel:** flores de sal / tipo de sal marina, **sel de table:** sal de mesa, **gros sel:** sal gruesa.

Les condiments sucrés:

- **Le sucre:** el azúcar
- **Le sucre cristal:** Ce sucre se présente sous forme de cristaux blancs. Azúcar cristal.
- **Le sucre semoule:** Ce sucre se présente sous forme de cristaux blancs, mais plus fins que le précédent on le connaît aussi sous la dénomination de sucre SII, azúcar en polvo.
- **Le sucre glace (SO):** azúcar impalpable (broyé en poudre).
- **Le sucre blanc ou raffiné:** el azúcar granulado fino o refinado.
- **Le sucre en morceaux :** terrones de azúcar
- **Le sucre en poudre:** azúcar en polvo
- **Le sucre roux:** el azúcar moreno
- **Le sucre candi:** Sucre en très gros cristaux transparents très durs qui obtient sa couleur par addition de caramel. Azúcar candi.
- **La cassonade:** Il s'agit du sucre brut non raffiné de couleur brune et broyé. Azúcar semi refinada.
- **Le miel:** la miel
- **Édulcorant:** edulcorante
- **Eau de fleur d'oranger:** agua de azahar
- **Eau de roses:** agua de rosas
- **Extrait d'amandes:** extracto de almendras
- **Extrait d'orange:** extracto de naranja
- **Extrait de vanille:** extracto de vainilla

Les légumes



artichaut



asperges



aubergine



aubergine japonaise



avocat



bette à carde



betterave



borecole



brocoli



carotte



carottes
marrons



céleri



céleri-rave



champignon
café



champignon
Portobello



champignon
Shitake



chayote



choux de Bruxelles



chou chinois



chou-fleur



chou frisé



chou rave



chou rouge



citrouille



concombre



courge



courge
Coeur d'or



courge
étoile



courge jaune



courges poivrées



courge Spaghetti



courge Stripetti



courge
Sunburst



échalote



endive



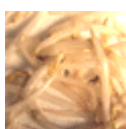
endive
rouge



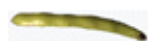
épinard



fenouil



fèves
germées



gourgane



gousse d'ail



haricot jaune



haricot
vert



igname



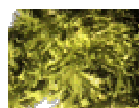
laitue
Boston



laitue frisée



laitue
Iceberg



laitue
niçoise



laitue
romaine



mais



lobok



Navet



nèfle



oignon



oignon
blanc



oignon rouge



okra



panais



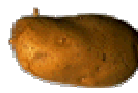
patate douce



patate sucrée jaune



plantain



pomme de
terre



poireau



pois
mangetout



pois verts



poivron
jaune



poivron
orangé



poivron
rouge



poivron vert



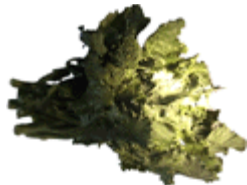
rabiolo



radicchio



radis



rappini



rutabaga



tomate



tête de
violon



tomates italiennes



tomates miniatures



yucca



zucchini

Les fruits



ananas



abricot



banane



bananes rouges



bleuet



canneberges



cantaloup



carambole



cerise



cerise de
terre



chérimole



clémentine



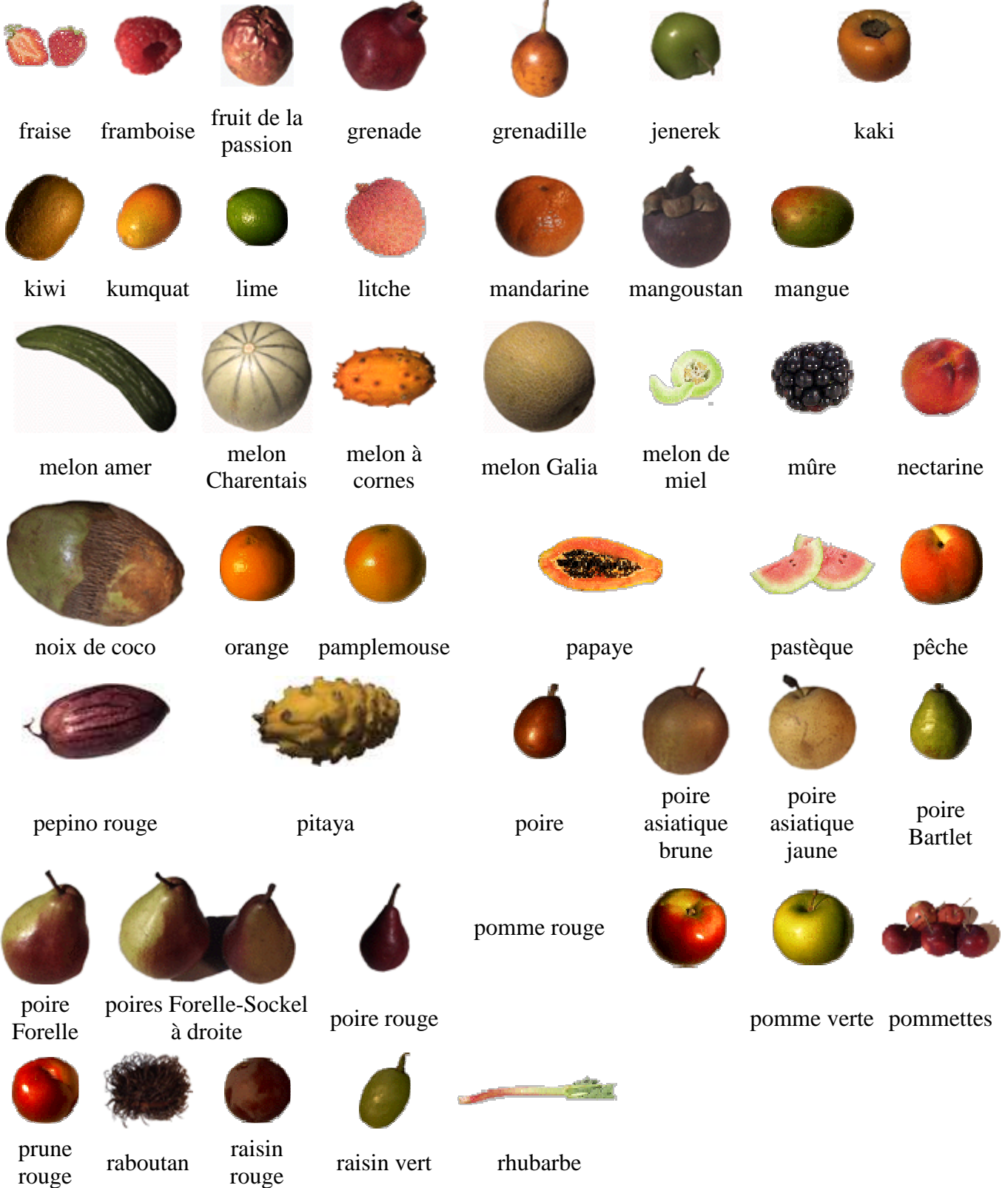
citron



datte



figue



Les produits céréaliers



croissant et bagel



céréales



couscous



craquelins



crêpes



croûte à tarte



croûtons



farine



gaufre



gruau



lasagne



macaroni



muffin



muffin anglais



pain aux raisins



pain baguette



pain croûté



pain pita



pain tranché



penne



pizza












riz blanc



riz brun

Les produits laitiers

							
beurre	camembert	crème 35%	crème fouettée	crème glacée	jalsberg	lait	tranche de fromage
							
yogourt							

LES LÉGUMES FRAIS

L'oignon: cebolla.....
Le chou: repollo (col).....
Le chou-fleur: coliflor.....
Le chou de Bruxelles: repollito de
Bruxelas
L'asperge: espárrago.....
L'épinard: espinaca.....
Les petits pois: arvejas....
La laitue: lechuga.....
La pomme de terre: papa...
Le champignon: hongo.....
La carotte: zanahoria.....
L'ail: ajo.....
La courgette: calabaza....
Le céleri: apio.....
Le concombre: pepino.....
La chicorée: achicoria.....
La chicorée frisée: escarola
L'aubergine: berenjena.....

Le navet: nabo.....
La betterave: remolacha...
L'artichaut: alcaucil.....
L'épis de maïs: choclo.....
L'endive: endivia.....
Le haricot vert: chaucha.....
La patate: batata.....
Le piment rouge: ají.....
Le poivron: pimiento.....
Le radis: rábano.....
Le poireau: puerro.....
Le potiron: zapallo.....
Le raifort: rábano picante.....
La rave: rábano.....
La scarole: escarola.....
La tomate: tomate.....
La tomate cerise: cherry.....
La tomate olivette: perita.....

LES LÉGUMES SECS

Les légumes secs (legumbres) sont des graines. Ce sont des aliments riches en glucides, environ 60 %, essentiellement de l'amidon, et en protéines, environ 20 %. Ils sont intéressants pour leurs apports en fibres et éléments minéraux, notamment en fer et en calcium.

La fève: haba
Les haricots blancs, rouges, noirs:
porotos
Les lentilles: lentejas

Les pois chiches: garbanzos
Les petits pois: arvejas
Le soja: soja

LES FRUITS

L'abricot: damasco
L'airelle: arándano
L'ananas: ananá
L'avocat: palta
La banane: banana
La bergamote: bergamota
Le bigarreau: guinda
Le cassis: cereza
La cerise: cereza
La cerisette: cereza pasa/ almíbar
Le citron: limón
La clémentine: clementina
Le coing: membrillo

La datte: dátil
La figue: higo
La fraise: frutilla
La framboise: frambuesa
La grenade: granada
La groseille: grosella
Le kaki: caqui
Le kiwi: kiwi
Le kumquat: kinoto
La lime: lima
La mandarine: mandarina
La mangue: Mango
Le melon: melon

La mirabelle: mirabel (pequeña ciruela)
La mûre: Mora
La nectarine: nectarina
La nèfle: níspero
L'orange: naranja
Le pamplemousse: pomelo
La papaye: papaya
La pastèque. Sandía

La pêche: durazno
La pigne: piña
La poire: pera
La pomme: manzana
La prune: ciruela
Le pruneau: ciruela pasa
Le raisin: uva

LES FRUITS SECS

L'amande : almendra
La cacahouète : maní
La châtaigne : castaña
Le marron : castaña
La noisette : avellana
La noix : nuez
La noix de cajou : castaña de cajú
La noix de coco : coco
La pistache : pistacho
Le raisin sec : pasa de uva

LA VIANDE

Comprend tous les corps ou les parties du corps d'animaux comestibles.

➤ **La viande rouge**

- ⇒ Mouton (oveja)
- ⇒ Agneau (cordero)
- ⇒ Bœuf (novillo)
- ⇒ Cheval (caballo)
- ⇒ Chèvre (cabra)
- ⇒ Chevreau (cabrito)

➤ **La viande blanche**

- ⇒ Génisse (ternera)
- ⇒ Porc (cerdo)
- ⇒ Veau (ternero)
- ⇒ Lapin (conejo)

➤ **La volaille**

Comprend les animaux qui ont des plumes.

⇒ Volaille à chair blanche: de carne blanca.....

- Le poussin pollito.....
- Le poulet pollo.....
- La poularde Pollo de criadero.....
- Le chapon Gallo capón.....
- La dinde pava.....
- Le dindonneau pavita(pavo joven)
- Le dindon pavo.....

⇒ Volaille à chair foncé: ave de carne oscura.....

- La pintade pintada, gallareta, (Amér.gallineta)
- Le pintadeau Pollo de pintada (gallineta joven)
- Le canard pato.....
- Le caneton patito.....

- L'oieganso.....
- L'oisonansarón, ganso.....
- Le pigeonpalomo/a.....
- La caille d'élevage:..codorniz de criadero..

➤ **La viande noire ou venaison:** Le gibier(carne de caza)

⇒Le gibier à poil:

- Le cerf.....ciervo
- Le chevreuil..corzo
- Le sanglier...jabalí
- Le marcassin.Jábato
- La biche.....cierva.....
- La lièvre.....liebre.....
- Le lapin–le lapereau...conejo
- Le daim ...ante o gamo.....
- Le chamoisgamuza.....
- Le bouquetin....cabra del monte..

⇒Le gibier à plume:

- La caillecodorniz.....
- Le canard sauvage.....pato salvaje....
- Le faisanfaisán.....
- La perdrixperdíz.....
- Le pigeonpaloma.....

➤ **Les poissons**

⇒D'eau douce

⇒De mer

➤ **Les fruits de mer**

⇒Les crustacés

⇒Les mollusques

⇒Outre coquillages:

- De mer
- De terre

EXPRESSIONS QUI DÉSIGNENT DIFFÉRENTS DÉCOUPAGES

Blanc de volaille:	pechuga de aves
Chateaubriand:	corte de lomo: épaisse tranche de filet de boeuf grillé
Contre-filet:	bife de chorizo
Côte:	costilla
Côtelette grillée:	costeleta a la plancha / a la parrilla
Cuisses:	muslos
Entrecôte grillée:	entrecot grillado / asado
Escalope:	escalope,bife de lomo fino
Filet:	lomo
Gigot rôti:	chuleta, pierna de cordero o de pollo asada al horno
Magret d'oie,de canard:	pechuga de ganso o pato deshuesada, sin grasa
Paillard:	bife delgado.....
Pavé:	corte de bife grueso (épaisse tranche de boeuf grillé)
Râble:	lomo (del conejo,por ejemplo)
Steak haché:	hamburguesa
Steak/bifteck:	tajada de 150 a 200g (tranche de boeuf grille´)
Tournedos:	tajada de 100g aprox.,del centro del lomo

Les abats: (Despojos-achuras-visceras)

Les abats blancs:

- Couenne (piel del cerdo)
- Fraise de veau (tripa, chinchulines)
- Gras-double de bœuf (callos)
- Oreilles de porc ou de veau (orejas)
- Pieds et tête d'agneau, de mouton, de porc, de bœuf, ou de veau (pié, pata, mano y cabeza)
- Tripes: bœuf et mouton (mondongo, tripa)

Les abats rouges:

- Amourette: c'est la moelle épinière (médula espinal)
- Animelles ou rognons blancs (agneau, mouton, bélier, taureau) (criadillas / testículos)
- Cerveille (seso)
- Foie: celui de bœuf s'appelle "foie de génisse" (hígado)
- Joues-langue-museau: (careta, carrillera, carrillo); museau de veau (morro de ternera)
- Queue: la queue de bœuf est surtout employée (rabo)
- Ris: agneau, jeune bœuf, veau (mollejas)
- Rognons (riñón)
- Tétine (ubre)

Les Charcuteries: (fiambres)

La charcuterie englobe une multitude de produits de valeur nutritionnelle différente:

- *andouillette (embutido francés)
- *bacon fumé (panceta ahumada)
- *boudin blanc, noir (morcilla)
- *galantine (galantina / arrollado de aves y otros)
- *jambon de Bayonne (jamón crudo)
- *jambon cuit (jamón cocido)
- *jambon fumé (jamón ahumado)
- *lard (panceta)
- *mortadelle (mortadela)
- *pâté en croûte (pâté envuelto en masa)
- *pâté de champagne (pâté, picadillo)
- *rillettes (picadillo de cerdo)
- *salami (salame)
- *saucisses (salchichas)
- *saucissons (chorizo, salchichón)

Poissonsetfruitsdemer-Pescadosyfrutosdemar

l' anchois	anchoa	ledorado	dorado	lamerluche	merluza
l'anguille	anguila	l'écrevisse	langostino	lemoule	mejillón,
almeja lecabillaud	bacalao	l'escargot	caracol	lepetitloup	róbalo, lubina
le colin	merluza	lehomard	langosta de mar	lasardine	sardina
la coquille	concha	les huîtres	ostras	lesaumon	salmón
St-Jacques	vieira	lalangouste	langosta	lasole	lenguado
Le corbeau marin	corbina	lalangoustine	langostino	lethon	atún
le crabe	cangrejo	lelieu	merluza	latruite	trucha
la crevette	camarón	lemaquereau	caballa		

La pyramide alimentaire active

Pour être en bonne santé il faut manger équilibré et varié

Une alimentation saine repose sur un seul principe: **manger de tout mais avec modération**. Il n'existe pas de "bons" et de "mauvais" aliments, seulement de bonnes et de mauvaises habitudes alimentaires.

La pyramide alimentaire active

- **De l'eau:** Consommer abondamment tout au long de la journée: de l'eau potable du réseau, de l'eau minérale, des tisanes aux fruits, aux herbes.
- **Des céréales et des légumes secs:** À chaque repas principal: du pain, des flocons de maïs, du riz, des lentilles, des pois chiches, des pommes de terre.
- **Des fruits et des légumes verts:** À chaque repas principal: des pommes, des bananes, des oranges, des tomates, des radis, etc.
- **Du lait et des produits laitiers:** Quotidiennement en suffisance : du lait, des fromages, du yaourt, de la crème, du beurre.
- **De la viande, du poisson, des œufs:** Quotidiennement en suffisance
- **Du thé, du café, des sucreries, des biscuits salés, des huiles, des matières grasses et des fruits oléagineux:** Avec modération.
- **Des douceurs, des grignotages salés, des boissons riches en énergie:** Avec parcimonie.

INDEX DES VERBES EMPLOYÉS EN GASTRONOMIE

Modes de cuisson et de préparation

abîmer	arruinar	écraser	aplastar	moudre	moler
ailler	cond. con ajo	écumer	escurrir	mouiller	mojar
ajouter	agregar	effiler	filetear	mousser	espumar
allumer	encender	égoutter	escurrir	napper	cubrir con salsa
alterner	alternar	égrainer	desgranar	nettoyer	limpiar
arranger	arreglar	émietter	desmigajar	ôter	extraer
arroser	rociar	émincer	Cortar en rebanadas	paner	rebozar
assaisonner	sazonar	-	finas	parsemer	esparcir
augmenter	aumentar	enlever	sacar, extraer	partager	partir
battre	batir	enrober	rebozar	passer	colar
beurrer	enmantecar	enfourner	Colocar en horno	placer	ubicar, poner

blanchir	blanquear	enveloppe r	envolver	peler	pelar
blondir	aclarar	épépiner	Sacar las semillas	pétrir	Unir masa con las manos
bouillir	hervir	éplucher	pelar	pincer	dorar rápidamente
brasser	bracear, agitar	escaloper	filetear carne	piquer	mechar, pinchar
braiser	asar, cocer a fuego lento	étaler	untar	plonger	sumergir
brider	atar,bridar	étendre	extender	pocher	escalfar, pochar
casser	romper, cascar	étuver	estofar	poêler	poeler, freir
caraméliser	acaramelar	faire	hacer	poivrer	cond con pimienta
cesser	cesar, dejar	farcir	rellenar	préparer	preparar
chauffer	calentar	fariner	enharinar	presser	exprimir
chemiser	encamisar, revestir	ficeler	atar con hilo	rafraîchir	enfriar
ciseler	hacer incisión	flamber	chamuscar	râper	rallar
clarifier	aclarar	fondre	fundir	réduire	reducir
colorer	tomar color	former	formar	refroidir	dejar enfriar
concasser	triturar	fouetter	batir	remplir	llenar
confire	confitar	frémir	Empezar a hervir	remuer	revolver
couper	cortar	frire	freir	retirer	retirar
couvrir	cubrir, tapar	frotter	frotar	revenir	dorar
creuser	cavar	fumer	ahumar	rissoler	dorar
cuire	cocinar	garder	conservar	rôtir	cocinaren horno, asar
dauber	adobar	garnir	adornar, rellenar	sabler	Dar consistencia de arena
décorer	decorar	glacer	glasear, confitar	saisir	coc.a fuego fuerte
décortiquer	extraer corteza	geler	Congelar	saler	cond. con sal
découper	cortar	gratiner	Gratinar	saucer	cubrir de salsa

déglacer	levantar el jugo	griller	Asar, tostar	saupoudrer	sazonar; espolvorear
dégraissier	sacar la grasa	hacher	Desmenuzar, picar	sauter	saltar
délayer	diluir	huiler	Aceitar	servir	servir
démouler	desmoldar	laisser	Dejar	sucrer	cond. con azúcar
dénoyauter	sacar el carozo	larder	Mechar con tocino	tailler	picar, tallar
dépouiller	despojar	laver	Lavar	tamiser	tamizar
désosser	deshuesar	lever	Levar	tourner	revolver, dar vuelta
dessécher	secar	malaxer	Amasar	travailler	trabajar
détendre	aflojar	mariner	Marinar	trancher	cortar en rebanada
diluer	diluir	mélanger	Mezclar	tremper	remojar
disposer	disponer, colocar	mêler	Mezclar	verser	verter
dorer	dorar	(re)mettre	Poner, colocar	vider	vaciar
durcir	endurecer	mijoter	Coc. a fuego lento	voiler	cubrir
éclaircir	aclarar	mixer	Procesar	zester	sacar la cáscara

➤ EXERCICES

Traduisez les verbes suivants:

Assaisonner:	Mélanger:	Ajouter:	Mettre:
Blanchir:	Peler:	Couper:	Préparer:
Cuire:	Poivrer:	Décorer:	Réfrigérer:
Déglacer:	Saler:	Faire fondre:	Servir:
Garnir:	Verser:		

TERMES CULINAIRES

Blanchir:

Cuire quelques minutes dans une grande quantité d'eau salée, (départ eau froide) jusqu' à une temperature avoisinant l'ébullition.

Blanchir:

Travailler au fouet des œufs ou jaunes d'œufs avec du sucre, jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux.

Blanchir:

Travailler du beurre ramolli avec du sucre jusqu' à ce que le mélange blanchisse.

Décanner:

Retirer les morceaux de viandes d'une sauce et les placer dans un autre récipient.

Décanner:

On décante en general le beurre clarifié. Le fait de décanner, c'est éliminer le petit lait du beurre lorsque celui-ci a fondu. (le petit lait descend au fond du récipient et le beurre reste à la surface).

Écumer:

Retirer l'écume d'un sirop, fond, sauce, à l'aide d'une écumoire.

Escaloper:

Trancher de façon transversale (champignons, fonds d' artichauts)

Glace de viande:

Substance obtenue par reduction d'un fond non lié de viande, de volaille, de gibier ou de poisson. Elle est utilisée dans la finition de certaines sauces pour corser le goût.

Glacer:

Napper un dessert de fondant ou d'un glaçage au chocolat

Glacer:

Cuire des aliments avec de l'eau, du sucre et du beurre. Soit à blanc (sans coloration), soit à brun (avec coloration).

Glacer:

Colorer la surface d'une pièce de viande, à four chaud, en l'arrosant avec son jus de cuisson.

Glacer:

Colorer à la salamandre, la surface d'une sauce ou d'une crème. (ex: gratin de fruits)

Mouiller:

Ajouter un liquide (fond, vin, eau) à une preparation afin de permettre sa cuisson.