

LES REPAS

LES HABITUDES DES FRANÇAIS À TABLE

Les habitudes des Français ont changé depuis quarante ans. Ils dépensent moins d'**argent** pour la nourriture et ils font plus attention à leur **santé**. Ils mangent, par exemple, moins de viande rouge, plus de volaille et, depuis la **crise de la vache folle***, davantage de poisson. Ils achètent aussi plus de produits déjà préparés (surgelés, plats cuisinés). Acheter de la **nourriture bio*** (biologique) n'est pas une habitude pour tous, mais la moitié des Français en achète, parfois ou souvent.

Certains plats venus d'ailleurs sont maintenant habituels à table : pizzas, cous-cous, taboulé ou cuisine asiatique. La cuisine quotidienne s'est simplifiée, mais les Français aiment toujours la **bonne cuisine**, à la maison ou au restaurant. Quand ils reçoivent des invités, ils restent attachés à leurs **traditions culinaires**.



Menu d'un restaurant parisien..

Sondage

Chez vous, préférez-vous faire ? (%)	
Des plats traditionnels comme un pot-au-feu, une blanquette de veau, un rôti de bœuf ou de porc	83
Des plats exotiques comme des tajines, des currys ou des plats asiatiques	14
Ne se prononcent pas	3

Dites si c'est quelque chose que vous faites plus souvent qu'il y a quelques années (%)

Préparer des plats vous-même	57
Inviter des amis à dîner	42
Faire des grands repas de famille	27
Manger dans un établissement de restauration rapide	22
Aller dans des restaurants asiatiques, mexicains ou africains	18

Sondage IFOP/Santé Magazine 2001.



Un restaurant rue Tournefort, à Paris.

A C T I V I T É S

1 Parmi les plats cités page 62, quels sont les plats traditionnels français ?

2 Pouvez-vous citer des plats d'origine étrangère que les Français aiment manger ?

3 Observez la photo. Ce plat est :

- une entrée
- un plat principal
- un dessert



4 Pourquoi ?

5 Quels sont les changements les plus importants dans l'alimentation des Français ?

6 Depuis quarante ans, quels sont les changements alimentaires les plus importants chez vous ?

PRINCIPAUX REPAS



Une table dressée.

Comme dans la plupart des pays européens, en France, on prend généralement trois repas par jour : le **petit déjeuner** (le « petit déj »), le **déjeuner** et le **dîner**.

• **Le petit déjeuner**

Le « **petit déj** » est léger. Il se compose souvent d'une **boisson chaude** (café, café au lait et, plus rarement, chocolat chaud ou thé), de **tartines** avec du beurre et de la confiture, et éventuellement d'un yaourt. Depuis quelques années, les enfants prennent aussi des céréales. Il ne faut pas non plus oublier les **croissants**, connus dans le monde entier !

• **Le déjeuner**

Le **déjeuner** (pris entre 12 heures et 14 heures), dans les grandes villes, est plus rapide qu'autrefois : on mange souvent à la **cantine***, dans un bistro ou une brasserie. Dans les petites villes, en revanche, on rentre chez soi pour déjeuner. Ce repas se compose d'une **entrée** (salade, charcuterie, saumon fumé...), d'un **plat principal** (viande ou poisson accompagné de légumes), d'un **dessert** (fruit, gâteau) et d'un café. Quand on n'a vraiment pas beaucoup de temps, ou peu d'argent, on prend un plat unique ou on mange simplement un sandwich, une quiche, un croque-monsieur : c'est ce qu'on appelle la **restauration rapide***. Entre 16 heures et 17 heures, les enfants prennent leur **goûter** : un pain au chocolat, ou une tartine, accompagné d'une boisson.

• **Le dîner**

Le **dîner**, pris en général autour de 20 heures, réunit toute la famille. C'est le repas le plus important. C'est aussi le repas le plus copieux : une entrée, un plat principal, du fromage, un dessert, sans oublier un bon verre de vin ! Quand on est entre amis, avant ce repas, on propose de boire un **apéritif**.

A C T I V I T É S

1 Observez la photo page 64. Comment la table est-elle organisée ?

2 Qu'est-ce qui serait différent chez vous ?

3 Chez vous dans la vie quotidienne :

- Quand mange-t-on ? _____
- Que mange-t-on ? _____
- Avec qui mange-t-on ? _____
- Où mange-t-on ? _____

4 Comparez vos habitudes avec les habitudes des Français.



Un plateau de fromage.

5 Que pensez-vous de la restauration rapide ?

6 Que veut dire, pour vous, « bien manger » :

manger un repas varié et équilibré	
manger juste à sa faim	
manger ce qu'on aime	
manger un repas complet (entrée, plat, fromage, dessert)	
manger avec des gens qu'on aime bien	
aller au restaurant	
autre	