



LA GASTRONOMIE

gastronomy and food

□ LES REPAS

manger - **bouffer** (pop.-vulg.)

boire

goûter

déguster

le petit-déjeuner

le brunch

le déjeuner - le lunch

le dîner - le souper (BE)

l'apéritif (m.)

les amuse-bouche/gueule (m.) / les zakouskis (m.)

l'entrée (f.)

la soupe / le potage (BE)

le plat (**principal**)

le dessert

THE MEALS

to eat - to pig out (slang - vulgar)

to drink

to taste

to savour / to enjoy

breakfast

brunch

lunch

dinner

aperitif

the appetizers / nibbles / finger food

the starter

the soup

the main course / dish

the dessert

Hier, j'ai commencé ma journée avec **un bon petit-déjeuner** avant de rejoindre des amis pour **un déjeuner** au resto. Entre les discussions, on a pris le temps de **goûter** plein de choses : **des amuse-bouche** savoureux, **une soupe** délicieuse **en entrée**, suivie d'**un plat principal** copieux. Pour **le dessert**, on **a dégusté** une tarte maison, un vrai régal. Le soir, après **un apéritif** accompagné de quelques **zakouskis**, on s'est retrouvé pour **un dîner** en famille, ou comme on dit ici, **le souper**. Même si certains diront qu'on a « **bouffé** » toute la journée, chaque **repas** était un moment agréable et convivial !

□ CUISINER

faire la cuisine

préparer le repas

une recette (de cuisine)

rincer les fruits et légumes

éplucher

couper (en morceaux)

émincer

cuire les aliments - **cuire** un steak

mélanger (les ingrédients)

remuer

COOKING

to cook

to prepare the meal / dinner

a (cooking) recipe

to rinse the fruit and vegetables

to peel

to cut (into pieces)

to slice thinly

to cook food - to bake a steak

to mix (the ingredients)

to stir

Demain soir, je vais **faire la cuisine** et **préparer un bon repas** pour ma famille. Je vais commencer par **rincer les fruits et légumes**, puis je vais **éplucher** les carottes et les pommes de terre. Ensuite, je vais **couper** les légumes **en morceaux** et **émincer** un oignon pour ajouter un peu de saveur. Pendant que je ferai **cuire un steak** à point, je vais **mélanger les ingrédients** de la sauce dans un bol, en prenant soin de bien **remuer** pour obtenir une texture parfaite. Finalement, tout sera prêt, et j'espère que **le repas** sera un vrai succès !



LA GASTRONOMIE

gastronomy and food

□ LES MODES D'ALIMENTATION

omnivore

flexitarien / semi-végétarien

végétarien

végan / végétalien

le régime sans gluten

le régime sans lactose

DIETS

omnivore

flexitarian / semi-vegetarian

vegetarian

vegan / plant-based

the gluten-free diet

the lactose-free diet

Dans notre groupe d'amis, chacun a **un mode d'alimentation** différent. Certains sont **omnivores** et **mangent de tout**, tandis que d'autres adoptent **un régime flexitarien**, réduisant leur consommation de viande sans l'éliminer complètement. Deux amis sont **végétariens** et ne consomment plus ni viande ni poisson, et l'un d'entre eux est même **végan**, excluant tous les produits d'origine animale, y compris le miel. Encore un autre ami suit **un régime sans gluten**, et un dernier évite **le lactose** en raison d'une intolérance. Lorsqu'on organise un repas, on essaie toujours de trouver des plats qui conviennent à tout le monde, ce qui est souvent un vrai défi !

□ LES USTENSILES (m.) DE CUISINE

les couverts (m.)

un couteau

une fourchette

une cuillère

une assiette

un bol

un plat

une louche

une spatule (en bois)

une planche à découper

une casserole

un couvercle

un saladier

un tire-bouchon

un presse-agrumes

une passoire

un mixeur - un robot mixeur

une poêle (antiadhésive) (🔊pwal)

un moule (à cake)

un verre doseur

une balance

un four (à micro-ondes)

un cuiseur vapeur - un four à vapeur

une bouilloire (🔊bou·ywar)

KITCHEN UTENSILS - COOKWARE

cutlery

a knife

a fork

a spoon

a plate

a bowl

a plate / a serving dish

a ladle

a (wooden) spatula / spoon

a chopping board

a pot / casserole / saucepan

a lid

a (salad) bowl

a corkscrew

a juicer

a sieve

a blender - a food processor

a (non-stick) frying pan

a (cake) tin / mould

a measuring cup

a scale

an (microwave) oven

a steam cooker - a steam oven

a kettle



LA GASTRONOMIE

gastronomy and food

☐ LES BOISSONS

l'eau (f.) **minérale** / **plate**
l'eau (f.) **pétillante** / **gazeuse**
le soda
le jus (de fruits / d'orange / ...)
le vin (blanc - rosé - rouge)
le champagne - le vin **mousseux**
la bière
le lait - le chocolat **chaud**
le café et le thé

DRINKS

still / mineral water
sparkling / fizzy water
soda
(fruit / orange / ...) juice
wine (white - rosé - red)
-champagne - sparkling wine
-beer
milk - hot chocolate
coffee and tea

☐ LES FRUITS (m.)

les agrumes (m.)
le citron
le citron vert
le pamplemousse
l'orange
la mandarine
la clémentine
le kiwi
la poire
la pomme
la rhubarbe
la cerise
la fraise
l'abricot (m.)
la framboise
la groseille
le melon
la figue
la myrtille
la nectarine
la pastèque
la pêche
la mûre
la prune
le raisin
la banane
l'ananas
la mangue

FRUIT

citrus fruit
the lemon
the lime
the grapefruit
the orange
the tangerine
the clementine
the kiwi
the pear
the apple
the rhubarb
the cherry
the strawberry
the apricot
the raspberry
the currant
the melon
the fig
the blueberry
the nectarine
the watermelon
the peach
the mulberry
the plum
the grape
the banana
the pineapple
the mango



LA GASTRONOMIE

gastronomy and food

☐ LES LEGUMES

une carotte
un poivron
une aubergine
une tomate
une courgette
un haricot (vert)
un petit pois
une pomme de terre
une patate douce
une betterave (rouge)
un artichaut
des épinards (m.)
un chou (rouge) - un chou-fleur
un brocoli
un poireau
un céleri
un concombre
une laitue
une asperge
un oignon / oignon (nouvelle ortho.!)
l'ail (m.)
un avocat
un radis
une endive - un chicon (BE)
un fenouil
un potiron / potimarron (petit et long)
un panais
un champignon
un navet

VEGETABLES

a carrot
a pepper
an eggplant
a tomato
a zucchini
a (green) bean
a pea
a potato
a sweet potato
a (red) beetroot
an artichoke
spinach
a (red) cabbage - a cauliflower
a broccoli
a leek
a celery
a cucumber
lettuce
an asparagus
an onion
garlic
an avocado
a radish
a chicory
a fennel
a pumpkin
a parsnip
a mushroom
a turnip

☐ LES EPICES (m.)

le sel
le poivre
les herbes de Provence
le thym
l'origan (m.)
le laurier
la cannelle
le piment

SPICES

salt
pepper
herbs de Provence
thyme
oregano
bay leaf
cinnamon
hot pepper



LA GASTRONOMIE

gastronomy and food

☐ LES AUTRES ALIMENTS

les pâtes (f.)
le riz
le yaourt (végétal)
le fromage blanc
le beurre
la crème (fraîche)
un œuf
la pâte à tartiner
la confiture
la sauce
le jambon
le fromage
le poisson
la viande
la volaille - le poulet
les céréales (f.) - le granola
les conserves (f.)
une gaufre
une crêpe
un biscuit
un gâteau - une tarte
un pain - une baguette
la farine
le sucre
un croissant - un pain au chocolat
le chocolat
les bonbons (m.)
l'huile (d'olive)
le vinaigre

OTHER FOODS

pasta
rice
yogurt (plant-based)
cottage cheese
butter
cream (fresh)
an egg
the spread
jam
the sauce
the ham
the cheese
fish
meat
poultry - chicken
cereal - granola
canned food
a waffle
a pancake
a cookie
a cake - a pie
a bread - a baguette
the flour
the sugar
a croissant - a chocolate bread
the chocolate
candy / sweets
(olive) oil
vinegar





LA GASTRONOMIE

gastronomy and food

EXPRIMER SES GOUTS



C'est bon!

C'est délicieux

C'est savoureux / succulent

C'est un vrai délice

C'est vraiment très bon

C'est appétissant

L'assaisonnement est parfait

Le goût est sublime

La viande est tendre

Les légumes sont bien croquants

En avoir l'eau à la bouche

Se régaler

La qualité est excellente



It's good!

It's delicious

It's tasty

It's a real treat

It's really very good

It looks appetizing

The seasoning is perfect

The taste is sublime

The meat is tender

The vegetables are crunchy

To make your mouth water

To feast / to enjoy a meal

The quality is excellent



C'est mauvais!

C'est infect

C'est dégoûtant

C'est immangeable

La viande est trop dure

C'est trop cuit

Le goût est fade

La sauce n'a aucun goût

C'est trop sucré / salé / épicé

C'est lourd

La qualité est mauvaise

It's bad!

It's terrible

It's disgusting

It's inedible

The meat is too tough

It is overcooked

The taste is bland

The sauce has no flavour

It's too sweet / salty / spicy

It's heavy

It's poor quality

Consulte ton **voc de base** pour des expressions pratiques à utiliser au restaurant !

