

# POUR ALLER PLUS LOIN



Per una visualizzazione migliore impostare:

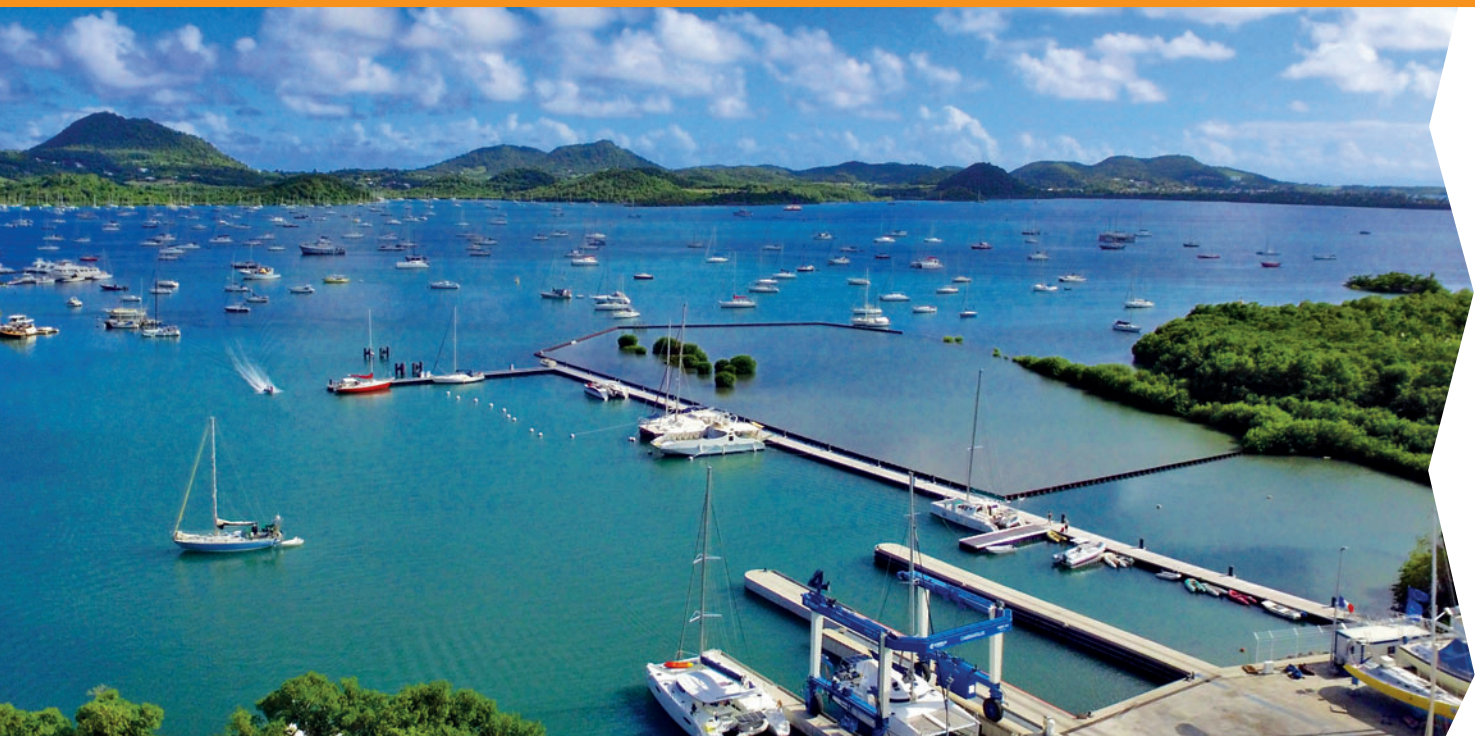
Vista → Visualizzazione pagina → 2 su 1 continua





# MODULE 1

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



## 1 | DROM et COM

Dans les départements, régions et collectivités d'outre-mer (DROM-COM), la cuisine est fortement influencée par la culture régionale et par les produits locaux.

La **cuisine antillaise** mélange les saveurs des différentes cuisines des peuples qui, à travers l'histoire, ont fait escale sur l'île. Les plats antillais sont principalement à base de produits de la pêche. Ils ont comme point commun de faire souvent macérer la viande et le poisson dans un assaisonnement (généralement à base de piments antillais) pour en enrichir le goût. Ils utilisent aussi régulièrement la farine de manioc.



En Guadeloupe, la **cuisine créole** est célébrée chaque année en août, lors de la grande fête des cuisinières. Les *acras*, appelés également *marinades* aux Antilles, sont d'origine africaine. Ce mot signifie « beignet de légumes » dans un dialecte africain. À base de poisson ou de crustacés – ou encore de légumes, surtout en Guadeloupe – ils sont servis comme mise en bouche, en apéritif ou en entrée. Ils sont généralement accompagnés d'un Ti-Punch, une boisson alcoolisée que l'on retrouve souvent lors des apéritifs antillais, guyanais ou réunionnais. Voici sa recette : sur un fond de sucre de canne ou de sirop batterie (un concentré du jus de canne cuit obtenu par évaporation) on ajoute un doigt de rhum blanc et un zeste de citron vert.



 **Activité 1. Trouvez sur Internet la préparation des acras et complétez la recette.**

Les acras	Préparation :
<b>Ingrédients :</b>	.....
• 250 g de filet de morue demi-sel	.....
• 1 bouquet garni : persil, laurier, maniguette, feuilles de bois d'Inde	.....
• 2 cives (ciboule ou ciboulette)	.....
• 1 oignon émincé	.....
• 2 branches de persil	.....
• 5 ml d'huile de maïs	.....
• 150 g de farine tamisée	.....
• 150 ml de lait bouilli et refroidi	.....
• 2 œufs	.....
• sel, poivre	.....
• 2 ml de piment en poudre	.....

En **Nouvelle-Calédonie**, la cuisine comprend les recettes traditionnelles typiques de la minorité locale, mais aussi des recettes dérivant du mélange des cuisines de différentes ethnies présentes sur le territoire : Chinois, Antillais, Français, Australiens, Tahitiens, etc. Toutes ces recettes très variées contribuent à créer un riche patrimoine culinaire. Les spécialités de la Nouvelle-Calédonie sont à base de poisson et de fruits exotiques. Le *bougna*, plat traditionnel malaisien, se compose de patate douce, banane, lait de coco et manioc. Ces ingrédients se retrouvent souvent dans les plats typiques néo-calédoniens. Parmi ceux-ci, on peut citer le *bami*, à base de vermicelles, sauce soja et poulet, ou encore le *squash*, une grosse courge farcie.





**Activité 2. Écoutez l'enregistrement et complétez le texte avec les mots donnés (attention aux intrus !).**



**mise en forme • fruits exotiques • mise en bouche • produits de la mer • acras •  
Ti-Punch • fruits de mer • bière**

La cuisine antillaise se base sur les 1. .... Elle utilise également beaucoup la farine de manioc. Les 2. .... sont à base de poisson ou de crustacés et sont généralement servis comme 3. .... et accompagnés d'un verre de 4. ....

La cuisine de Nouvelle-Calédonie propose des spécialités de poisson et de 5. .... comme le *bougna* ou encore le *squash*, une grosse courge farcie.



## 2 | En Europe...

Dans les **pays francophones européens**, la Belgique, la Suisse et le Luxembourg, la cuisine traditionnelle est semblable à la cuisine française. Les spécialités belges sont les *moules-frites*, servies comme plat principal, et les *gaufres*.

Les bières belges sont parmi les plus variées du monde, avec un large choix d'arômes différents. La plupart sont servies dans leur verre à la forme spécifique (gobelet à large ouverture, verre en forme de tulipe, verre à pils,...). Les trappistes sont des bières « à fermentation haute », brassées à l'intérieur d'une abbaye trappiste. Pour avoir droit au label *Authentic Trappist*





*Product*, tout le processus de fabrication doit être exécuté ou supervisé par les moines trappistes. Actuellement, six des onze brasseries qui ont obtenu ce label sont situées en Belgique.

En Suisse, les deux spécialités sont la *fondue* et la *raclette*. Pour la fondue, quatre sortes de fromage sont liquéfiés dans du vin blanc. La raclette est le nom du fromage fondu grâce à un appareil spécifique, que l'on racle, et que l'on mange avec des pommes de terre, de la charcuterie (jambon fumé, jambon blanc, saucisson du terroir), des cornichons et des petits oignons. Ce plat est généralement accompagné d'un vin blanc de pays.



 **Activité 3. Complétez le texte avec les mots donnés.**

**fondue • verre en forme de tulipe • belges • verres spécifiques**

Les spécialités **1**. ..... sont les moules-frites et les gaufres.  
 Les bières belges sont parmi les plus variées du monde, avec un large choix d'arômes différents et sont servies dans des **2**. ..... : gobelet à large ouverture, **3**. ....., verre à pils. En Suisse, les deux spécialités sont la **4**. ..... et la raclette, à base de fromage.

# MODULE 1

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



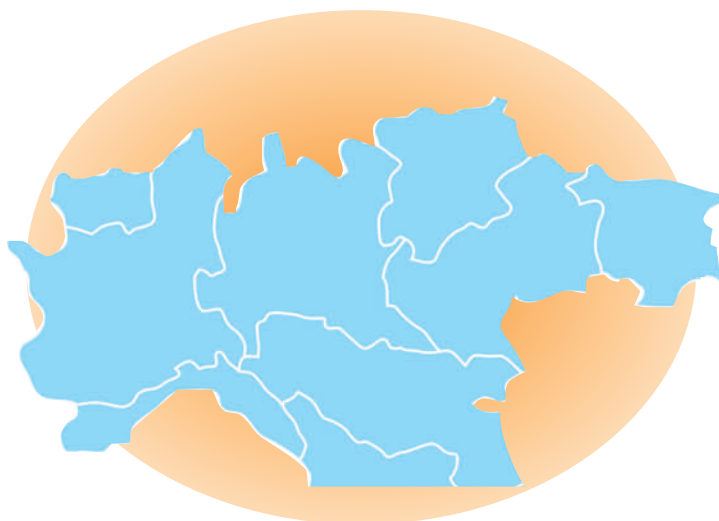
Le patrimoine culinaire de l'Italie est l'un des plus variés au monde. Si la cuisine française traditionnelle est considérée, à juste titre, comme la meilleure du monde, la cuisine régionale italienne a une renommée équivalente et, plus que toute autre, elle est constituée d'ingrédients simples et naturels.

L'Italie est un pays d'une grande diversité. Des régions préalpines du Nord à la pointe Sud, le climat varie considérablement et avec lui, les cultures locales : le riz, le maïs et le jambon sont des produits septentrionaux, tandis qu'olives, blé et tomates abondent dans la partie méridionale.

Le vin, l'huile d'olive, les fromages, la charcuterie, les fruits et les légumes (frais et secs) ont de grandes saveurs, pleines d'authenticité. La cuisine régionale italienne, saine et riche en goût, est appréciée dans le monde entier. Nous vous invitons donc à faire avec nous une balade gastronomique afin de la découvrir.

## 1 | Gastronomie du Nord

À l'Ouest comme à l'Est, les variétés régionales concernent tous les mets d'un menu, du hors-d'œuvre au dessert.



# ÉCHAPPÉES GOURMANDES EN ITALIE

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



## 1.1 LE NORD-OUEST

Dans la cuisine de la **Vallée d'Aoste** la place d'honneur est occupée par les fromages comme la fontine, utilisée dans la *polenta concia*, et la charcuterie telle que le lard d'Arnad. Les pâtes sont souvent remplacées par les soupes à base de pain, de fromage et parfois de choux ou de châtaignes. Côté dessert, on trouve les tuiles d'Aoste ; enfin, parmi les liqueurs locales figurent le génépy et l'eau-de-vie.

Le **Piémont** est connu pour sa grande variété de fromages et pour des produits comme les gressins et les *amaretti*. À côté du chocolat *gianduja* et des truffes blanches, on trouve la *bagna cauda*, plat paysan à base d'ail et

d'anchois. Dans les « Langhe », on produit des vins célèbres tels que le *barbera* et le *barolo*.

Malgré sa petite taille, la **Ligurie** est la région où l'on trouve la véritable « cuisine méditerranéenne ». Son huile d'olive, ses légumes, ses herbes aromatiques et ses pâtes au *pesto* en font une cuisine très parfumée.

La cuisine de la **Lombardie**, riche et variée, est célèbre grâce à son *risotto* au safran, son *panettone* et sa fameuse escalope de veau à la milanaise. C'est aussi la région de la *bresaola* et du *torrone*, le nougat italien.



**Activité 1. Complétez le tableau avec des plats typiques de la cuisine italienne.**

Primi piatti	Secondi piatti	Charcuterie	Fromages	Desserts/ gâteaux	Vins et boissons alcoolisées





Activité 2. Complétez la liste des ingrédients du « Risotto à la milanaise » à l'aide des mots donnés.

oignon • vin • poivre • beurre • légumes • parmesan • huile • safran

### Ingrédients pour le « Risotto à la milanaise » :

- 320 g de riz à risotto
- 1/2 l. ....
- 30 g de 2. .... demi-sel + 10 g de beurre doux
- 2 cuillères à café d'3. .... d'olive extra vierge
- 60 à 80 cl de bouillon de 4. ....
- 1/2 verre de 5. .... blanc sec
- 0.3 g de 6. .... en poudre
- 30 g de 7. .... fraîchement râpé
- sel et 8. .... du moulin

## 1.2 LE NORD-EST

Dans la gastronomie du **Frioul-Vénétie Julienne** on trouve le jambon cru de *San Daniele*, ainsi que le *Montasio* et le *Carnia*, deux fromages utilisés dans de nombreuses recettes.

La cuisine du **Trentin-Haut-Adige**, influencée par la cuisine allemande, privilégie le fromage et la charcuterie, avec par exemple le fameux *speck* du Haut-Adige, une sorte de lard fumé.

Les boulettes à base de pain rassis, appelées *canederli*, sont également très connues.

Les desserts les plus populaires, issus de la tradition autrichienne, sont les suivants : le *strudel*, le *krapfen* et le *zelten*, un pain aux fruits préparé pour Noël.

La **Vénétie** offre une grande variété de plats à base de poisson et de légumes. Les recettes typiques sont à base de riz, utilisé dans de nombreuses recettes comme le *risotto au radicchio* (ou trévisé) et le *risi e bisi*.

Les desserts les plus connus sont le *pandoro*, un gâteau de Noël d'origine véronaise, et le *tiramisù*.





### 1.3 DU NORD AU CENTRE

L'**Émilie-Romagne** peut se vanter d'être la région italienne comptant le plus de produits certifiés DOP (AOP en français : « Appellation d'Origine Contrôlée ») ou IGP (« Indication Géographique Protégée »), respectant des règles de production très strictes. Ces labels protègent et valorisent des produits charcutiers, comme la mortadelle et le jambon de Parme, des fromages, comme le célèbre *Parmigiano Reggiano*, le vinaigre balsamique de Modène, sans oublier une grande variété de pâtes – notamment farcies, comme les *tortellini* et les *cappelletti* – et l'une des sauces les plus connues au monde, la sauce bolognaise.

Le *lambrusco* est l'un des vins les plus connus de cette région.

Enfin, parmi les desserts, on peut citer la célèbre *zuppa inglese*.



**Activité 3. Complétez le tableau avec des plats typiques de la cuisine du Nord-est.**

Primi piatti	Secondi piatti	Charcuterie	Fromages	Desserts/ gâteaux	Vins et boissons alcoolisées



**Activité 4. Trouvez les mots correspondant aux définitions.**

- Un plat à base de riz, typique de Trévise : R \_ \_ \_ \_ O \_ \_ R \_ \_ \_ \_ \_ O
- Un dessert du Trentin-Haut-Adige : S \_ \_ \_ \_ \_ L
- Un jambon du Frioul-Vénétie Julienne : S \_ \_ D \_ \_ \_ \_ \_ E
- La liqueur typique de la Vallée d'Aoste : G \_ \_ \_ \_ \_ Y
- Un des vins les plus célèbres du Piémont : B \_ \_ \_ \_ \_ A
- Des pâtes farcies de l'Émilie-Romagne : T \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ I
- L'un des fromages les plus célèbres de l'Émilie-Romagne : P \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ O R \_ \_ \_ \_ \_ O
- Le plus célèbre gâteau de Noël de Milan : P \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ E
- Le gâteau de Noël de Vérone : P \_ \_ \_ \_ \_ O
- C'est le nougat italien : T \_ \_ \_ \_ \_ E



**Si vous savez le faire, épelez les noms !**



## 2 | Gastronomie du Centre

Situées entre mer et montagne, les régions du centre de l'Italie, à l'exception de l'Ombrie, offrent une riche cuisine traditionnelle, comprenant les saveurs du terroir et de la mer.

### 2.1 LES RÉGIONS DE LA CÔTE TYRRHÉNIENNE

La cuisine de la **Toscane**, faite d'aliments simples, se compose de produits locaux et d'une grande variété de pains, et utilise très peu le sel, qui autrefois était trop coûteux. Goûtez le bœuf, le lapin, le cerf, le sanglier, le pain, les haricots ou encore le fromage *pecorino*, accompagnés d'un bon verre de *Chianti*, le vin rouge phare de la région : vous vous régalez !

Le **Latium** base son économie agricole sur la polyculture, avec les vignobles de Frascati, des bovins dans les vallées, des moutons sur les collines, ainsi que de grandes cultures intensives sur les terres asséchées des Marais Pontins. Pour ce qui est de la cuisine, la gastronomie du Latium est célèbre pour ses pâtes (*spaghetti alla carbonara* ou *all'amatriciana*), pour ses plats à base de viande comme l'agneau rôti à la romaine et les paupiettes de veau au jambon et à la sauge (*saltimbocca alla romana*), et pour ses artichauts qui peuvent être préparés de deux manières différentes : *alla giudia* ou *alla romana*.



**Activité 5. Complétez le tableau avec des plats typiques de la cuisine du Centre.**

Primi piatti	Secondi piatti	Charcuterie	Fromages	Légumes	Desserts/ gâteaux	Vins et boissons alcoolisées



**Activité 6. Regardez la vidéo sur la préparation des spaghetti « carbonara » et complétez le texte ci-dessous.**



Ingrédients :	Préparation :
• 1. .... g de spaghetti	Mettre sur le feu une 7. .... d'eau et la faire 8. ....
• 150 g de 2. .... de porc	Couper la joue de 9. .... en petits cubes et les faire 10. .... dans une poêle.
• 100 g de 3. .... <i>pecorino</i>	Dans un bol, 11. .... les œufs, les 12. .... et unir le fromage <i>pecorino</i> .
• quatre 4. .... entiers	13. .... le tout, en ajoutant une abondante pincée de poivre, jusqu'à obtenir un composé homogène.
• sel et 5. .... juste ce qu'il faut	Laisser 14. .... les spaghetti pendant 7 minutes dans une casserole remplie d'eau bouillante 15. ....
Difficulté : facile	Égoutter les 16. .... et les amalgamer dans la poêle, avec la 17. .... préparée.
Temps de préparation : 6. .... minutes	Servir «al dente». Bon 18. ....



## 2.2 LES RÉGIONS DE LA CÔTE ADRIATIQUE

La gastronomie des **Marches** conjugue des ingrédients provenant aussi bien de la mer que des montagnes, comme dans sa fameuse recette de *spaghetti mare e monti*, à base de calamars et de champignons. Les recettes vedettes de cette région sont les olives *all'ascolana*, de grosses olives panées et farcies avec de la viande, et les *brodetti*, des soupes de poisson existant en plusieurs versions. Les truffes blanches sont présentes dans de nombreuses recettes de *tagliatelle* ou de *lasagne*, tandis que le poisson est souvent le roi du plat principal. Parmi les desserts, on peut citer les *caciuni*, des raviolis sucrés.

Dans les **Abruzzes** les pâtes typiques sont les *maccheroni alla chitarra*, du nom de l'ustensile utilisé pour les façonner, les *cannelloni all'abruzzese* et les *gnocchi carrati*, à base de lardons et de fromage de brebis. Les crêpes cuites dans le bouillon, ainsi que les pizzas rustiques, sont aussi très connues. La viande d'agneau est l'ingrédient principal des *arrosticini*, des brochettes de viande, et nombreuses sont les variétés de soupes de poisson. Parmi les desserts, on compte le *parrozzo*, les *ferratelle*, des gaufrettes croustillantes, le nougat mou au chocolat et les dragées de Sulmone.

Influencée par la gastronomie des Abruzzes, la cuisine du **Molise** offre une grande variété de charcuteries et de fromages, et privilégie les plats à base de viande de porc, d'agneau et de chevreau. Les pâtes typiques de la région sont les *maccheroni* à la mie de pain.

Le poisson est aussi présent dans la gastronomie de cette région, à travers les recettes de morue ou de rouget farci à la mie de pain rassis. Tous ces plats sont souvent arrosés avec un filet d'*olio santo*, une huile d'olive extra vierge au piment.



## 2.3 AU CŒUR DE L'ITALIE

Simple et peu influencée par les autres régions, la cuisine d'Ombrie a préservé ses traditions et utilise surtout les ingrédients locaux comme l'agneau, les truffes noires, le gibier, l'huile d'olive et les truites. Les pâtes typiques sont les *strangozzi* saupoudrés de truffe noire ; tandis que les légumes secs, comme les lentilles, sont souvent utilisés en accompagnement.

Le *panpepato*, un pain d'épices poivré que l'on prépare pour Noël, est le dessert le plus typique de la région. Mais il ne faut pas oublier de goûter également le *torciglione*, ou encore les chocolats produits à Pérouse.





**Activité 7. Complétez le tableau avec des plats typiques de la cuisine de la côte adriatique et du cœur de l'Italie.**



Primi piatti	Secondi piatti	Charcuterie	Fromages	Desserts/ gâteaux	Vins et boissons alcoolisées



**Activité 8. Complétez le texte avec les mots donnés.**

agneau • artichauts • bouillon • brochettes • Chianti • chocolats • dragées • légumes secs • mer • nougat • olives • pâtes • piment • soupes • terroir

Les régions du centre de l'Italie offrent une cuisine traditionnelle riche, comprenant les saveurs du **1.** ..... et de la mer. La cuisine de la Toscane se compose de produits locaux accompagnés d'un bon verre de **2.** ....., le vin rouge phare de la région. La gastronomie des Marches conjugue des ingrédients provenant aussi bien de la **3.** ..... que des montagnes, comme dans sa fameuse recette de *spaghetti mare e monti*. Les recettes vedettes de cette région sont les **4.** ..... *all'ascolana*, et les *brodetti*, des **5.** ..... de poisson. L'Ombrie a préservé ses traditions et sa gastronomie utilise surtout les ingrédients locaux. Les **6.** ..... typiques sont les *strangozzi* saupoudrés de truffe noire ; tandis que les **7.** ....., comme les lentilles, sont souvent utilisés en accompagnement. Le *panpepato* est le dessert le plus typique, mais il ne faut pas oublier les **8.** ..... produits à Pérouse. La gastronomie du Latium est célèbre pour ses

pâtes (*spaghetti alla carbonara*, *all'amatriciana*), pour ses plats à base de viande comme l'**9.** ..... rôti à la romaine et les *saltimbocca alla romana*, et enfin pour ses **10.** ..... *alla giudia* et *alla romana*, deux manières très différentes de préparer ce légume.

Dans les Abruzzes les pâtes typiques sont les *maccheroni alla chitarra*, les *cannelloni all'abruzzese* et les *gnocchi carrati*. Les crêpes cuites dans le **11.** ..... sont également très connues. La viande d'agneau est l'ingrédient principal des *arrostiticini*, qui sont des **12.** ..... de viande. Parmi les desserts, on compte le *parrozzo*, les *ferratelle*, le **13.** ..... mou au chocolat et les **14.** ..... de Sulmone.

Influencée par la gastronomie des Abruzzes, la cuisine du Molise offre une grande variété de charcuteries et de fromages, et privilégie les plats à base de viande de porc, d'agneau et de chevreau. Très connu aussi l'*olio santo*, une huile d'olive extra vierge au **15.** .....



### 3 | Gastronomie du Sud

Plusieurs civilisations ont influencé la complexité et la variété de la cuisine du Midi : les Phéniciens, les Grecs, les Arabes et les Espagnols. La cuisine du sud est une cuisine ensoleillée et parfumée, mélangeant les arômes et les saveurs pour séduire les palais les plus exigeants.

On ne peut pas penser à l'Italie sans penser à sa pizza : en effet, c'est elle qui représente notre pays dans le monde entier. Le plus célèbre de nos plats est né dans les rues de Naples et évoque la gastronomie de la **Campanie**. La vraie pizza, la pizza napolitaine, doit respecter plusieurs critères : elle doit être exclusivement *margherita* ou *marinara*, avec une pâte fine et des bords hauts. La Campanie est la patrie de la *mozzarella* de bufflonne et, comme toutes les régions partagées entre terre et mer, elle propose également des plats à base de poisson. Côté boissons, elle est connue pour le *limoncello*, une liqueur de citron.

Les saveurs traditionnelles de la cuisine de **Calabre** sont relevées par le goût puissant du piment. Cette région se distingue par l'art de la conserve, en particulier pour les olives, les anchois et les tomates. Une place importante est accordée au pain et aux pâtes, notamment aux maccheroni. Côté viande, les plats typiques sont la *'nduja*, une saucisse piquante, et la *soppressata*.

Traditionnellement, la **Basilicate** est réputée pour sa grande variété de pâtes, dont le *mischiglio* à base de farine de légumes et de céréales et les *firricieddi*, des pâtes fraîches traditionnelles. La Basilicate est aussi la patrie de la saucisse de porc, connue sous le nom de « *lucanica* ».

Enfin, les desserts se caractérisent par de surprenantes associations de goûts : le cacao amer et les pois chiches, par exemple, dans les *calzoncelli*.



**Activité 9. Complétez le tableau avec des plats typiques du Sud de l'Italie.**

Primi piatti	Secondi piatti	Charcuterie	Fromages	Desserts/ gâteaux	Vins et boissons alcoolisées



**Activité 10. Regardez la vidéo et répondez aux questions.**



1. Quelle a été la première pizza produite à Naples ?
2. Quelles sont les couleurs qui la caractérisent ?
3. Comment s'appelle la personne qui l'a créée ?
4. Quels sont les ingrédients de base de la pizza ?
5. Quelle est la fonction du sucre dans la pâte ?



### 3.2 DE LA CÔTE IONIENNE À LA CÔTE ADRIATIQUE

Forte d'une tradition liée à la farine de blé dur, la région des **Pouilles** offre une grande variété de pâtes, parmi lesquelles figurent les *orecchiette*, et de produits de boulangerie : les *friselle*, le célèbre pain d'*Altamura*, les *taralli* faits de pâte à pain non levée, ou encore les *panzerotti*, des chaussons de pâte à pizza farcis.



## 4 | Les deux îles

Les Grecs, les Arabes et les Espagnols ont exercé une grande influence sur la cuisine sicilienne. La **Sicile** est réputée pour son vin *Marsala* et pour ses célèbres pâtes à la *Norma*, préparées avec de la *ricotta*. Les Siciliens sont connus pour la diversité remarquable de leurs desserts : la cassate, un gâteau à la *ricotta*, les *cannoli*, les glaces, le chocolat noir de Modica qui renferme des cristaux de sucre, etc.

La cuisine de la **Sardaigne** est caractérisée par une culture insulaire et des influences phénicienne, génoise et catalane. Les pâtes typiques sont les *gnocchetti sardi* saupoudrés de safran et la *fregula*, de petites boulettes de pâte utilisées, entre autres, dans les soupes.

Pour ce qui est de la viande, on trouve le porcelet rôti à la broche. Les plats de poisson sont représentés par la *bottarga*, des œufs de mullet salés et desséchés, et la *cassola*, une soupe de poisson et fruits de mer.

Les produits typiques les plus connus sont les fromages *Pecorino* et *Fiore sardo*, le *carasau*, un pain croquant, et les *seadas*, un dessert à base de pâte, fromage et miel.



**Activité 11. Complétez le tableau avec des plats typiques des Pouilles, de la Sicile et de la Sardaigne.**

Primi piatti	Secondi piatti	Charcuterie	Fromages	Desserts/ gâteaux	Vins et boissons alcoolisées



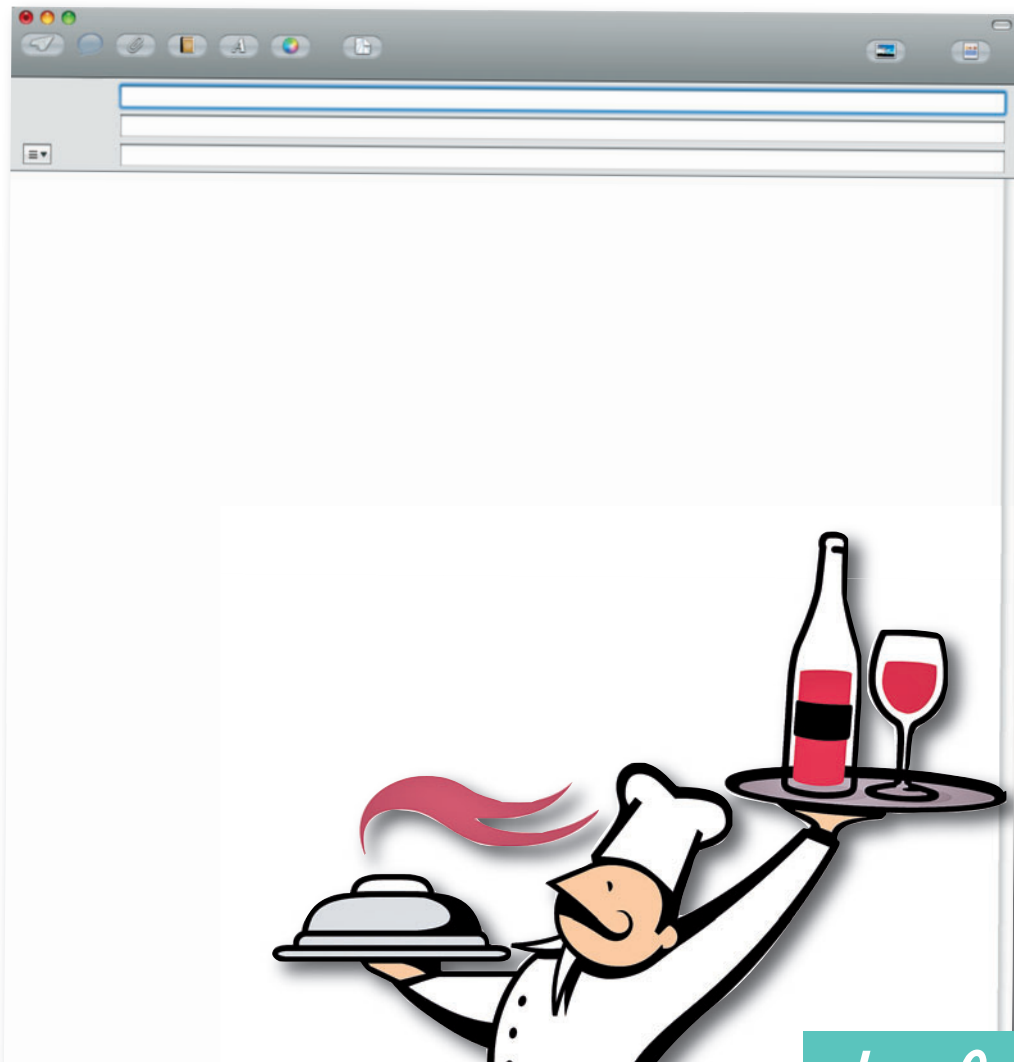
**Activité 12.** Reliez avec des flèches les plats typiques aux régions correspondantes.

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| 1. Calabre    | A. Firricieddi               |
| 2. Campanie   | B. Porcelet rôti à la broche |
| 3. Basilicate | C. Pizza margherita          |
| 4. Pouilles   | D. Cassate                   |
| 5. Sardaigne  | E. Soppresata                |
| 6. Sicile     | F. Orecchiette               |

1. ... ; 2. ... ; 3. ... ; 4. ... ; 5. ... ; 6. ....

**Activité 13.** Quelle gaffe !

En lisant les textes ci-dessus, vous avez sûrement pensé que les auteurs ont oublié de citer un plat célèbre de votre région. Écrivez-leur un mail dans lequel vous présentez le plat et sa recette.



*da Luigi*

osteria

RISTORANTE





**Activité 14. Composez le menu du restaurant italien de Bordeaux « Osteria da Luigi » en choisissant des plats typiques de plusieurs régions italiennes. Présentez-le ensuite à vos « clients ».**

Voici un exemple d'activité que vous pourriez réaliser sur votre région...

## 5 | Bien manger et bien boire en... Émilie-Romagne

Dans cette région, la gastronomie est une réelle culture. La ville symbole de ce riche patrimoine gastronomique est son chef-lieu, Bologne, surnommée « la rossa, la dotta, la grassa », en français « la rouge, la savante, la grasse ».

Terre de la charcuterie, de la mortadelle et du célèbre jambon de Parme, l'Émilie-Romagne est aussi la terre du Parmesan *Reggiano*, du vinaigre balsamique de Modène et de la *piadina* romagnole, sans oublier la grande variété de pâtes fraîches aux œufs (parfois farcies) comme les *cappelletti* et les *tortellini* et l'une des sauces les plus connues au monde, la sauce bolognaise.

Parmi ses desserts, on compte la fameuse *zuppa inglese* et la *ciambella* romagnole.

Le Lambrusco est l'un des vins les plus connus de cette région, avec le *Pignoletto* de Bologne, le *Sangiovese* et l'*Albana* de Romagne.

La qualité de ses produits, la notoriété de ses recettes et la convivialité de ses habitants, font de l'Émilie-Romagne la représentante idéale de la cuisine italienne dans le monde entier.



**Activité 15. Complétez les textes à l'aide des mots donnés.**

tartinée • charcuterie • cuite • pain • frais • farcie • pauvres • servie • eau • saindoux • est • circulaire

### La *piadina* romagnole

Spécialité unique typique de toute la Romagne, c'est une sorte de 1. .... azyne plutôt plat et de forme 2. .... Elle peut être 3. .... seule, pour remplacer le pain, ou pliée en deux et 4. .... avec différents ingrédients (5. ...., roquette, épinards, légumes gratinés) ou bien 6. .... avec du *squacquerone* (fromage 7. .... romagnol),

du Nutella ou encore de la confiture.

La *piadina*, ou *piada*, 8. .... réalisée à partir d'une pâte de farine de blé, de 9. .... (ou d'huile d'olive), de sel et d'10. .... Elle est 11. .... traditionnellement sur un plat en terre-cuite, (appelé « *teglia* » en italien ou « *teggia* » en dialecte romagnol). Jusque dans les années 1950, c'était le « pain des 12. .... » .



farcis • geste • sont • carrés • doigt • triangle • noix •  
origine • veau • bon • chapon • plat

### Les *cappelletti*

C'est le 1. .... typique de la Romagne. Son 2. .... remonte au XIII<sup>e</sup> siècle.

Les *cappelletti* sont des 3. .... de pâte farcie, pliés en deux en forme de 4. .... et reliés aux extrémités – avec un 5. .... rapide et expert – autour d'un 6. .... de la main.

En Romagne, ils sont 7. .... avec de la *ricotta* ou du fromage frais, du parmesan râpé, et de la 8. .... de muscade. Tous 9. .... d'accord sur le fait que la meilleure façon de les déguster est 10. .... bouillon de viande (11. ...., bœuf, poulet, 12. ...., dinde).

pincée • après • frais • jours • zeste • cuits • on

### Les *passatelli*

Les *passatelli* est un des plats romagnols les plus classiques pour les 1. .... des fêtes.

2. .... prépare une pâte avec de la chapelure, du parmesan, des œufs, une 3. .... de noix de muscade et le

4. .... râpé d'un citron.

5. .... avoir fait reposer la pâte au

6. ...., avec un appareil spécial on réalise des gros « vermicelles » (d'environ 6 mm de diamètre), qui sont ensuite 7. .... dans le bouillon de viande.





Londres • remplace • couches • aujourd'hui • tremper • liqueur • introduit • cuisiniers

### La *zuppa inglese*

C'est un dessert à la cuillère onctueux, qui se compose de 1. .... de crème pâtissière et de cacao, alternées avec une génoise imbibée de 2. ....

La *zuppa inglese* serait née pendant la Renaissance, au XVI<sup>e</sup> siècle, quand un diplomate italien, de retour de 3. ...., demanda aux cuisiniers de la cour de Ferrare de lui préparer un dessert traditionnel anglais, qu'il avait goûté en Angleterre et qu'il avait trouvé excellent. Les 4. .... italiens en créent alors

une variante. Ils utilisent une génoise et

5. .... la crème chantilly par de la crème pâtissière.

Plus tard, on 6. .... l'Alchermes, une liqueur de couleur vive dans laquelle on fait 7. .... la génoise, et le cacao, dont la couleur contraste avec celle de la crème pâtissière.

Depuis 1800, la *zuppa inglese* figure parmi les plats typiques des villes de Bologne et Ferrare, où encore 8. .... elle est préparée en suivant cette recette.

### 1.2 QUELQUES AUTRES SPÉCIALITÉS DE LA RÉGION

Les **tagliatelle** sont des pâtes fraîches aux œufs. Leur nom dérive du verbe « tagliare » (couper), parce qu'elles s'obtiennent en coupant la pâte, abaissée en feuille fine, légèrement séchée puis roulée. Les *tagliatelle* sont servies saupoudrées de parmesan et de la plus célèbre sauce au monde, la sauce bolognaise, faite avec du concentré de tomates, de la viande hachée (porc et bœuf) et des aromates (carotte, céleri, oignons).

Les **tortellini** sont des pâtes originaires de Bologne et Modène. Ils sont farcis avec un mélange de viande (jambon, lombes de porc et mortadelle) et de parmesan.

Les *tortellini* représentent également le nombril de Vénus, la déesse de l'amour dans la mythologie romaine. Ils sont cuits et mangés dans un bouillon de bœuf et de chapon ou de poulet, selon la tradition bolognaise.

Les **lasagne** à la bolognaise, recette italienne typique de l'Émilie-Romagne, tiennent leur nom de la ville de Bologne. Même si leur origine est régionale, les *lasagne* à la bolognaise sont désormais préparées dans toute l'Italie. D'ailleurs, elles sont également considérées comme une icône de la cuisine italienne dans le monde entier.

La **sauce à la bolognaise** est, elle aussi, une des recettes les plus connues et appréciées de la gastronomie régionale. Elle peut être utilisée pour compléter beaucoup d'autres plats à base de pâtes : *rigatoni*, *lasagne*, *tortellini*, *pappardelle*, etc. Sans jamais oublier le parmesan, évidemment !





**Activité 16. Transformez le texte de la préparation de la recette à l'infinif.**

Recette de la sauce bolognaise	Préparation :
Difficulté : moyenne	Hachez (1. ....) la carotte, l'oignon et le céleri. Faites (2. ....) revenir le tout dans une casserole à feu doux avec l'huile d'olive.
Temps de préparation : 20 minutes	Quand les aromates commencent à brunir, ajoutez
Temps de cuisson : 120 minutes	(3. ....) les viandes ; laissez
<b>Ingrédients pour 6 personnes :</b>	(4. ....) dorer et mouillez
• 250 g de viande de bœuf hachée	(5. ....) avec le vin. Une fois qu'il a évaporé, salez (6. ....), poivrez
• 205 g de viande de porc hachée	(7. ....) et ajoutez (8. ....)
• 30 g de concentré de tomates	le concentré de tomates dilué dans un peu de bouillon. Couvrez (9. ....) et laissez
• un oignon	(10. ....) mijoter à feu doux. Mélangez
• une carotte	(11. ....) de temps en temps et rajoutez (12. ....) le reste du bouillon.
• un céleri	Au bout d'environ une heure et demie, ajoutez
• Un verre de vin rouge	(13. ....) le lait et laissez
• trois cuillères d'huile d'olive extra vierge	(14. ....) réduire.
• 250 ml de bouillon de viande	
• un verre de lait	
• sel, poivre noir	

**Activité 17. Répondez aux questions suivantes.**

- Traduisez les trois surnoms de Bologne : « Bologna la rossa, la dotta, la grassa ».
 

.....
- Quels sont les produits fondamentaux de la cuisine de l'Émilie-Romagne ?
 

.....
- Quels sont les vins les plus célèbres de la région ?
 

.....
- Qu'est-ce que la *piadina romagnola* ?
 

.....
- Quels sont ses ingrédients de base ?
 

.....
- Comment est-ce qu'on l'appelait jusque dans les années 1950 ?
 

.....

**Activité 18. Décrivez les étapes de préparation d'un des plats suivants.**  
**Vous pouvez aussi filmer la réalisation de la recette et mettre votre vidéo en ligne.**

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| – Les <i>cappelletti</i>  | – Les <i>passatelli</i> |
| – La <i>zuppa inglese</i> | – Les <i>tortellini</i> |

# MODULE 1






POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



Il existe environ 300 fromages en France, répartis en différentes familles : **fromages à pâte molle**, à **croûte fleurie**, à **pâte pressée non cuite**, à **pâte dure**, etc.

Plusieurs caractéristiques définissent un fromage :

- l'animal qui donne le lait : la vache, la brebis, la chèvre ;
- la cuisson (ou non) du caillé ;
- la pression ;
- la croûte ;
- l'introduction (ou non) de la moisissure.

Type de fromage	Caractéristiques	Quelques fromages	
<b>Fromage à pâte molle, à croûte fleurie</b>	La <b>croûte</b> a des « fleurs » qui viennent de la <b>moisissure</b> développée pendant l'affinage. <b>L'affinage dure de 2 à 6 semaines et la pâte reste molle parce qu'on n'y met pas de pression.</b>	BRIE, CAMEMBERT, CAPRICE DES DIEUX	
<b>Fromage à pâte molle, à croûte lavée</b>	La <b>croûte</b> a des « fleurs » au début, mais on les lave dans de l'eau salée. Comme ça, il n'y a plus de « fleurs » et le goût devient très fort.	LIVAROT, MUNSTER	
<b>Fromage à pâte persillée</b>	Ces fromages n'ont <b>pas</b> vraiment de <b>croûte</b> . On y introduit des <b>moisissures</b> avec des aiguilles pendant l'affinage qui peut avoir lieu dans une grotte ou dans une cave.	ROQUEFORT	
<b>Fromage à pâte pressée cuite</b>	Le <b>caillé – cuit</b> – de ces fromages est <b>pressé</b> bien fort pour l'égoutter de son eau. Comme ça l'affinage peut durer longtemps, de 6 mois à un an.	GRUYÈRE, COMTÉ	
<b>Fromages à pâte pressée non cuite</b>	Le <b>caillé – non cuit</b> – de ces fromages est <b>pressé</b> bien fort pour l'égoutter de son eau. Comme ça l'affinage peut durer longtemps, jusqu'à un an et plus.	CANTAL, TOMME, SAINT NECTAIRE	

# LES FROMAGES FRANÇAIS

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



## Activité 1. Identifiez la catégorie de ces fromages.

- 1 A. Est-ce un fromage à pâte molle ou pressée ? .....
- .....
- 2 A. Sa croûte est-elle lavée ou fleurie ? .....
- .....
- 1 B. Comment appelle-t-on la pâte de ce fromage ? .....
- .....
- 2 B. Quel instrument utilise-t-on pour produire ces moisissures ? .....
- .....
- 1 C. Est-ce un fromage à pâte molle ou pressée ? .....
- .....
- 2 C. Sa croûte est-elle lavée ou fleurie ? .....
- .....



## Activité 2. Regardez la vidéo consacrée à la production du camembert de Normandie, puis répondez aux questions par vrai (V) ou faux (F) et corrigez les affirmations fausses.

1. Il existe un seul fromage qui s'appelle camembert.
2. L'AOP garantit la production du camembert de Normandie.
3. La vache normande a deux couleurs : blanc et noir.
4. Chaque vache produit en moyenne vingt litres de lait par jour.
5. Il faut 3,2 litres de lait pour produire un camembert.
6. Le dépotage est l'acte de transporter le lait à la fromagerie.
7. La première étape de la production est l'affinage.
8. Pour former un moule il faut cinq couches de lait caillé.
9. Le salage favorise la formation de la croûte blanche.
10. L'affinage comporte sept stades.
11. On peut manger le camembert seulement avec du pain.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# MODULE 2

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



Ce film vous fait entrer dans l'univers de la cuisine française. Le protagoniste Jacky Bonnot, 32 ans, est un amateur de grande cuisine au talent certain, qui rêve de succès et de grand restaurant. La situation financière de son couple le porte cependant à devoir accepter des petits

boulots de cuistot qu'il ne parvient jamais à conserver. Jusqu'au jour où il croise le chemin d'Alexandre Lagarde, grand chef étoilé, dont la position est mise en danger par le groupe financier propriétaire de ses restaurants...

## Activité 1. Partons de l'affiche !

Après la lecture du scénario, observez attentivement l'affiche et répondez oralement aux questions suivantes.



1. Décrivez le personnage de gauche, et essayez de deviner son nom.
2. Et celui de droite ? Qui est-ce, selon vous ?
3. Que voit-on en arrière-plan ?
4. Pourquoi y a-t-il trois étoiles ?



## Activité 2. Regardez la bande-annonce et cochez les bonnes réponses.

1. Quels sont les lieux ?
  - A. Un restaurant chic.
  - B. Une cuisine de restaurant.
  - C. Un bistrot.
  - D. Un restaurant routier.
  - E. Une salle de restaurant.
  - F. Une cantine.
  - G. Une cave.
  - H. Un bar.
2. Quels sont les objets ?
  - A. Des assiettes.
  - B. Des tabliers.
  - C. Des toques.
  - D. Un livre de cuisine.
  - E. Une poche à douille.
  - F. Une casserole.
  - G. Une hotte aspirante.
  - H. Des fourneaux.
  - I. Une louche.
  - J. Des verres.
  - K. Des lave-vaisselles.
3. Quels sont les personnages ?
  - A. Un chef.
  - B. Des commis de cuisine.
  - C. Des maîtres d'hôtel.
  - D. Un barman.
  - E. Un sommelier.
  - F. Un second.
  - G. Un directeur de restauration.

# ALLONS AU CINÉ, VOIR « COMME UN CHEF »

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



**Activité 3. Répondez aux questions par vrai (V) ou faux (F) et corrigez les affirmations fausses.**

1. Le jeune homme travaille dans un restaurant important.
2. Il s'appelle Alexandre.
3. Le jeune homme veut devenir chef.
4. Le chef Alexandre est très célèbre.
5. Les deux s'entendent très bien.
6. Ce film est comique.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Activité 4. Table ronde !**  
**Après la vision du film, discutez ensemble.**

- Selon vous, Jacky est un simple imitateur d'Alexandre ou un vrai créateur de recettes ? Pourquoi ?
- La brigade de cuisine est un exemple de travail en équipe. Aimez-vous travailler avec les autres ou préférez-vous travailler seul(e)s ?
- Dans le film, il est dit que « sans amour, sans passion, on ne peut pas être un vrai chef ». Partagez-vous cette idée ou la trouvez-vous ridicule ? En cuisine vous sentez-vous passionné(e)s et passionnel(le)s ou êtes-vous de simples exécuteurs/exécutrices ?

Pour exprimer son opinion, on peut utiliser les expressions suivantes :

*Je pense que ...*

*À mon avis ....*

*Selon moi ....*

*D'après moi ....*

*Je crois [que] ...*



# MODULE 3

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN

Les unités de mesure utilisées dans les recettes de cuisine sont différentes selon les pays : le système métrique français a été adopté en 1840 et il s'exprime en kilos (kg), grammes (g), litres (l), décilitres (dl), centilitres (cl), etc.

## 1 | Unités françaises

Litres (l)	Centilitres (cl)	Décilitres (dl)	Kilogrammes (kg)
1 litre	100 cl	10 dl	1 kg
1/2 litre	50 cl	5 dl	0,500 kg
1/4 litre	25 cl	2,5 dl	0,250 kg
1/8 litre	12,5 cl	1,25 dl	0,125 kg

### 1.1 LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour estimer le poids des ingrédients, ces quelques équivalences pourront vous être utiles.

Une pincée de sel = 0,4 g  
Une poignée de sucre = 30 g  
Une larme de vanille = 10 ml  
Un nuage de lait = 2 cl  
Une poignée de farine = 30 g  
Une main de farine (deux mains jointes) = 60 g  
Une tasse à café = 10 cl = 100 g  
Une tasse à thé = 12 à 15 cl = 125 à 150 g  
= 0,5 cl = 5 g  
= 1,5 cl = 15 g

1 œuf pèse 60 g  
1 morceau de sucre pèse 5 g  
1 gousse d'ail pèse 5 g  
1 noisette de beurre pèse 4 g  
1 noix de beurre pèse 15 g / 1 cuillère à soupe



Une cuillère à café



Une cuillère à soupe



# LES UNITÉS DE POIDS ET DE MESURE ET LES CUISSONS

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P

## 2 | Cuire au four

Les aliments doivent être cuits au four en respectant leurs températures de cuisson idéales, pour éviter le risque d'intoxication alimentaire ou le ratage d'une recette.

Celsius	Fahrenheit	Thermostat
40°	104°	1
70°	150°	2
100°	200°	3
120°	250°	4
150°	300°	5
180°	350°	6
200°	400°	7
220°	425°	8
250°	500°	9



## 2.1 À CHAQUE CUISSON, SES USTENSILES !

Pour la réussite d'une cuisson, tout compte : la nature du récipient, ses dimensions, le matériau de base, l'épaisseur du fond, la résistance aux différentes températures. Que d'omelettes et de sauces ratées, ou encore de grillades brûlées, à cause d'ustensiles mal adaptés !

Voici donc quelques informations pratiques, afin de bien choisir l'équipement de base qui vous permettra de réussir au mieux les différents types de cuissons...

### ÉQUIPEMENT

La gazinière

Les plaques électriques

Le four traditionnel

Le four à micro-ondes



### Contenant

Tous les ustensiles en métal vont sans problème sur la gazinière ; évitez la terre cuite et bien sûr le plastique.

Utilisez des ustensiles avec un fond plat, de préférence épais, et adapté au diamètre de la plaque. Les ustensiles en verre et porcelaine doivent être utilisés à chaleur modérée.

Tous les récipients de cuisson, sauf le

plastique, peuvent supporter la cuisson au four, à condition d'en régler l'intensité. Il existe des plats « à four » spécialement destinés à ce mode de cuisson.

Le four à micro-ondes n'admet aucun élément métallique. Les ustensiles utilisés seront donc en matière plastique pour le réchauffage, en silicone pour la cuisson, ou encore en verre pour tous les usages.

## 2.2 QUELLE CUISSON POUR CES USTENSILES ?

### À couvert dans un liquide



Casserole



Faitout



Marmite



Poissonnière

### Cuisson pochée ou à la vapeur



Cuit-vapeur



Couscoussier



Panier bambou

### Sur le feu



Poêle



Sauteuse



Wok



**Au four (plaque, broche, gril...)**



Plat à four



Plat à rôtir



Plat à gratin

**Dans un bain d'huile**



Poêle à frire



Friteuse



Friteuse électrique

**Au gril (four, barbecue, plancha)**



Barbecue



Gril en fonte



Plat à four



Poêle à griller

**Au four à micro-ondes**



Contenant en porcelaine



En verre



En silicone



En plastique

**Activité 1.** Regardez les images ci-dessous et indiquez quel ustensile et quel mode de cuisson ont été utilisés pour chaque préparation. Essayez aussi de deviner le nom de la recette.



1. ....  
.....  
.....  
.....



4. ....  
.....  
.....  
.....



2. ....  
.....  
.....  
.....



5. ....  
.....  
.....  
.....



3. ....  
.....  
.....  
.....



6. ....  
.....  
.....  
.....

# MODULE 4

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



Pendant toute l'année, et plus particulièrement pendant les vacances, aller au restaurant constitue un moment de plaisir et de détente. Mais parfois, entre la commande et le règlement de l'addition, certains problèmes peuvent venir gâcher le repas.

Il faut savoir que tant le restaurateur que les clients ont des droits et des devoirs aux yeux de la loi.

En cas de litiges, le client peut porter plainte ou faire une simple réclamation au restaurateur. Dans la plupart des cas, tout se résout à l'amiable, avec une simple réclamation.

## 1 | Les droits et les devoirs du restaurateur

- La carte du restaurant doit toujours être lisible, à l'extérieur comme à l'intérieur du restaurant.
- Le restaurateur ne peut pas faire de racolage gastronomique.
- Il n'a pas l'obligation de vous donner une table précise, sauf en cas de réservation bien définie.
- L'affichage des prix est obligatoire, mais les prix peuvent être modulés en fonction de l'horaire ou du jour de la semaine.
- Il n'existe pas de réglementation défendant l'utilisation de mets surgelés, mais le restaurateur a le devoir d'informer les clients de leur présence.
- Il est interdit aux restaurants de servir des boissons alcoolisées en dehors des heures de service et en l'absence de commande de mets.



# LES RÉCLAMATIONS AU RESTAURANT

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



## **Activité 1. Répondez aux questions par vrai (V) ou faux (F) et corrigez les affirmations fausses.**

- |   | V                        | F                        |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. La carte du restaurant doit toujours être présentée à l'extérieur du restaurant. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. La pratique de « racolage gastronomique » est autorisée.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Le client a toujours le droit de choisir sa table.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. L'affichage des prix et des plats servis dans les restaurants est réglementé.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Un restaurateur peut servir des produits surgelés.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Un restaurateur peut servir des boissons alcoolisées sans mets.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## **Activité 2. Complétez le texte suivant avec les mots donnés.**

**racolage gastronomique • modifications • restaurant • fraîcheur •  
réclamations • gâcher • devoir • expliquées • frais • identifiés**

Aller au 1. .... doit rester un plaisir et le restaurateur a le 2. .... de respecter certaines règles, afin d'éviter des 3. .... qui pourraient 4. .... le repas du client. Par exemple le restaurateur ne peut pas faire de 5. .... Sa carte doit être toujours visible pour informer le client sur la 6. ...., l'origine et la qualité des ingrédients avec les mentions « 7. .... » ou « surgelés ».

Les mets et boissons doivent pouvoir être 8. .... clairement avec un prix net et l'indication d'éventuels suppléments. Les recettes doivent être 9. .... au moment de la commande.

Le restaurateur a le droit de refuser d'apporter des 10. .... au menu et il n'est pas obligé de donner une table précise au client.



## 2 | Les droits du client

En vertu d'une loi de 1967 non abrogée, le « couvert », obligatoirement inclus dans le prix du restaurant, comprend :

- le pain
- l'eau ordinaire
- les couverts
- les serviettes
- les épices.

Donc la carafe d'eau doit systématiquement accompagner la commande d'un plat.

## 3 | Quelques cas de litiges...

Le client peut refuser un plat qui ne correspond pas à sa commande ou qui se révèle immangeable ; il peut également renvoyer un plat qui n'est pas assez chaud.

Le restaurateur ne peut interdire l'accès de son restaurant à un consommateur pour un motif discriminatoire (religion, état de santé, mœurs, etc.).

Le restaurateur est responsable de la sécurité et de la salubrité de son établissement et il est aussi responsable des **objets personnels** que le client confie au vestiaire.



**Activité 3. Répondez aux questions par vrai (V) ou faux (F) et corrigez les affirmations fausses.**

- |   | V                        | F                        |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Le client a toujours droit à une carafe d'eau gratuite.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Un restaurateur peut refuser de servir un client.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Un restaurateur est responsable des dommages subis par le client dans son établissement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



**Activité 4. À partir de vos réponses, préparez un diaporama et faites un exposé oral sur les droits et les devoirs du client et du restaurateur.**



**Activité 5. Écoutez et répétez quelques expressions utilisées en cas de réclamation.**



### Sur l'hygiène et la sécurité...

1. Mon assiette est sale !
2. Ça n'a pas l'air bien frais ! / Le plat a une drôle d'odeur !
3. Il y a un cheveu dans mon assiette ! / Il y a un insecte dans le plat !
4. Vous pourriez faire attention, vous avez taché ma chemise !
5. Mon verre / mon assiette est ébréché(e).
6. Ce verre n'est pas propre !
7. Le plat a un goût bizarre...

### Sur la nourriture et les boissons...

1. Il manque la garniture !
2. Le vin blanc n'est pas frais !
3. Le vin est bouchonné !

4. Vous nous aviez dit que la tarte était « faite maison », mais elle est encore congelée !
5. Ça fait quatre fois que je vous demande une carafe d'eau !
6. Ce n'est pas assez cuit ! / C'est cru !

### Sur les erreurs du serveur...

1. Nous sommes arrivés avant eux, mais ils ont été servis avant nous !
2. Cela fait une heure que nous attendons !
3. Vous vous êtes trompés dans l'addition !
4. Nous avons demandé des assiettes vides pour le fromage, il y a de cela au moins une demi-heure !
5. Vous avez apporté la viande avant l'entrée !
6. Ce n'est pas ce que j'ai commandé !



### Activité 6. Les problèmes des clients.

À l'aide des expressions ci-dessus, indiquez ce que pourrait dire le client dans les cas suivants.

1. Sa viande n'est pas cuite. ....
2. Son assiette n'est pas propre. ....
3. Il attend son assiette à fromage depuis longtemps. ....
4. Le vin n'est pas buvable. ....
5. Cela fait longtemps qu'il attend. ....
6. On ne lui a pas apporté son entrée. ....
7. Pendant le service à l'anglaise, le serveur commet une maladresse. ....
8. L'addition ne correspond pas à ce qu'il a consommé. ....
9. Le dessert n'a pas été cuisiné au restaurant. ....
10. Il trouve quelque chose d'anormal dans son assiette. ....
11. Son verre est cassé. ....

### Activité 7. Répétez : que doit répondre le serveur en cas de réclamation ?

**Le client a toujours raison ? Pas forcément... mais il faut lui en donner l'impression !**

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je suis navré(e) pour... / Nous sommes vraiment désolé(e)s pour...</li> <li>2. Veuillez m'/nous excuser. / Veuillez accepter les excuses du chef.</li> <li>3. Je fais immédiatement suite à votre demande/requête.</li> <li>4. Afin de nous faire pardonner, nous vous ferons une réduction au moment de l'addition / nous vous offrirons... / nous ne compterons pas...</li> <li>5. Me permettez-vous de vous poser quelques questions, pour être sûr(e) de bien comprendre vos propos ?</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Au nom du restaurant..., je tiens à vous présenter nos excuses pour l'inconvénient que cela a pu vous causer.</li> <li>7. Je m'en occupe tout de suite. / Ce sera fait immédiatement.</li> <li>8. Venez avec moi, je vais vous accompagner jusqu'au bureau du directeur.</li> <li>9. Pardonnez-moi, je ne suis pas en mesure de répondre à votre question, mais si vous me le permettez, je peux aller m'informer auprès de...</li> <li>10. Pour ma part, je m'engage à tout faire afin d'assurer un suivi.</li> <li>11. Soyez assuré(s) que je ferai tout ce qui est en mon pouvoir afin de...</li> </ol> |
|--|--|

### Activité 8. Complétez les phrases suivantes avec les adjectifs donnés, en les accordant si nécessaire.

brûlé • sale • lent • immangeable • salé • léger • dur •  
bouchonné • rassis • froid • chaud • saignant

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce pain est ....., vous en auriez du frais ?</li> <li>2. Cette soupe est ..... et je la préfère très ..... Vous pouvez la réchauffer, s'il vous plaît ?</li> <li>3. J'ai demandé un steak à point, et le mien est ..... : est-ce qu'il pourrait être cuit davantage ?</li> <li>4. Ce café est trop ..... J'aimerais en avoir un plus fort.</li> <li>5. Ce vin est ....., buvez-en une gorgée, vous verrez.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Cette assiette est ..... Vous pourriez m'en donner une propre ?</li> <li>7. Le service est incroyablement ..... : ça fait 40 minutes que j'ai commandé et je n'ai encore rien mangé !</li> <li>8. Cette quiche lorraine est trop ..... ; je la préférerais avec moins de sel.</li> <li>9. La viande est trop ..... ; même avec un couteau, je n'arrive pas à la couper.</li> <li>10. Ce gâteau est ..... Regardez, il est ..... ! C'est un scandale. Appelez-moi le directeur immédiatement !</li> </ol> |
|---|--|





### Activité 9. Créez un dialogue en suivant les indications ci-dessous.

Le serveur accueille les clients...

- Les clients sont 2.
- Ils sont à table, ils ont le menu, mais cela fait une heure qu'ils attendent la prise de commande, alors ils font une réclamation.
- Le serveur s'excuse et il prend la commande (2 menus à 15€ avec 2 crudités, 2 entrecôtes avec frites et haricots verts, 1 coca, un orangina et une carafe d'eau).
- Quand le serveur apporte les entrecôtes, l'une d'elles est saignante alors que le client l'avait demandée bien cuite. Il manque aussi la carafe d'eau.
- Le serveur fait cuire davantage l'entrecôte, il apporte l'eau et s'excuse.
- Les clients commandent 2 crèmes caramel en dessert et 2 cafés dont un décaféiné.
- Le serveur apporte les desserts et les sucres, mais il manque le sucre pour les cafés.
- Le client est en colère et réclame le sucre ; il demande aussi à voir le directeur.
- Le directeur s'excuse et offre les cafés aux clients en expliquant que le serveur est un stagiaire et qu'il vient de commencer son travail au restaurant.
- Le stagiaire s'excuse encore et le client accepte ses excuses.

### Activité 10. Jeu de rôle.

Jouez le dialogue de l'exercice 9.

### Activité 11. Débat en classe.

Répondez par écrit aux questions suivantes, concernant la réclamation au restaurant.

Réalisez ensuite un exposé oral sur le sujet.

1. Un restaurateur a-t-il tous les droits ? .....
2. Le client peut-il faire ce qu'il veut dans un restaurant ? .....
3. Est-ce que vous avez eu des réclamations durant votre travail en salle ou en cuisine ? .....
4. Pour quelle(s) raison(s) le client avait-il fait la réclamation ? .....
5. Qu'avez-vous fait pour y remédier ? .....

### Activité 12. Traduisez le dialogue ci-dessous à l'aide des expressions précédentes.

*Al ristorante, il cliente trova un capello nel suo piatto mentre sta mangiando.*

**Cliente:** È scandaloso! C'è un capello nel mio piatto!

**Cameriere:** Mi dispiace veramente, signore, me ne occupo subito, cambio il piatto!

**Cliente:** Sarà meglio!

**Cameriere:** Ecco a lei, signore! Abbiamo rifatto il piatto, siamo veramente dispiaciuti per quanto accaduto... e per farci perdonare le offriamo il dessert.

**Cliente:** Va bene! Voglio sperare che non capiti mai più.

**Cameriere:** È stato un caso, ci dispiace che sia capitato a lei, non succederà mai più! Ci scusi ancora.



 **Activité 13. Écrivez un dialogue en suivant les indications ci-dessous.**

*Il cliente aspetta già da un'ora.*

- Il cameriere si scusa e lo accompagna al tavolo.
- Il cameriere prende l'ordine e il cliente ordina due sogliole con del riso.
- Il cliente ha ordinato del pesce, ma il cameriere gli ha portato della carne.
- Il cameriere si scusa e cambia il piatto... e alla fine del pasto offre il caffè per farsi perdonare.
- Il cliente risponde che può succedere.

 **Activité 14. La plainte au restaurant.**

**Après avoir regardé la vidéo, répondez aux questions suivantes.**



1. Lorsqu'un client est mécontent, à combien de personnes en parlera-t-il ?
2. En quoi la serveuse peut-elle transformer l'insatisfaction du client ?
3. Quelles formules de politesse doit-elle utiliser ?
4. Quelle expression, dans la vidéo, veut dire que le client n'hésitera pas à se plaindre en cas de problèmes ?
  - A. Il ne mettra pas de gants blancs.
  - B. Il ne mettra pas de chemise blanche.
5. Faut-il contester la plainte du client ?
6. Dans la vidéo, pourquoi le client se plaint-il ?
7. Dans la vidéo, que fait la serveuse pour satisfaire le client ?
8. Qu'est-ce qu'il y a dans l'assiette des clients : du poisson ou de la viande ?
9. Que doit faire la serveuse pour être sûre que le client est finalement satisfait ?
10. Comment le client se sent lorsque sa plainte est bien gérée par le personnel ?

 **Activité 15. Associez la colonne de gauche à la traduction correspondante en italien.**

- |  |  |
|--|--|
| 1. Comprendre le client, se mettre à sa place.               | A. Dando un'occhiata discreta.                       |
| 2. Il peut influencer de façon négative 20 personnes.        | B. Può influenzare negativamente venti persone.      |
| 3. Rester calme.   | C. Occuparsi cortesemente dei clienti.               |
| 4. Faire des signes avec la tête pour exprimer son empathie. | D. Restare calmo / mantenere il sangue freddo.       |
| 5. Il n'hésitera pas à se plaindre.                          | E. Fare cenni con la testa per esprimere sentimenti. |
| 6. Être courtois avec les clients.                           | F. Gestire la lamentela, occuparsene.                |
| 7. Réagir à la réclamation, s'en occuper.                    | G. Non esiterà a esprimere le sue lamentele.         |
| 8. En regardant discrètement.                                | H. Capire il cliente, mettersi al suo posto.         |

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

# MODULE 6

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



## 1 | Quelle est la différence entre un vin et un vin liquoreux ?

Les vendanges des vins liquoreux sont tardives. Elles se font en novembre et décembre, alors que le raisin destiné aux vins « normaux » est récolté entre fin août et début septembre. Pour obtenir des vins liquoreux, on laisse donc le raisin dessécher sur les pieds de vignes. Le vin liquoreux est un vin « muté », c'est-à-dire que l'on stoppe la fermentation et que l'on ajoute un alcool fort et des arômes de fruits. Le résultat est un vin très sucré, avec de 16 à 22 % d'alcool. En France, le vin liquoreux le plus connu est le Sauternes, tandis qu'en Italie c'est le Marsala. On les boit généralement en apéritif. Ils peuvent entrer dans la composition de certains cocktails, et accompagner des mets comme le foie gras, la crème brûlée aux fruits de la passion, ou encore un fromage comme le roquefort. On peut les utiliser aussi en cuisine pour flamber, ou en pâtisserie pour préparer de nombreux desserts.



### **Activité 1. Trouvez l'intrus dans chaque liste.**

- A. Vendanges tardives       B. Très sucré  
 C. Vin liquoreux       D. Pétillant
- A. Vendanges estivales       B. Champagne  
 C. Vendanges mécaniques       D. Vin sec
- A. Dom Pérignon       B. François Hollande  
 C. Veuve Clicquot       D. Louis Roederer
- A. Marsala       B. Vin liquoreux italien  
 C. Sicile       D. Vin liquoreux français
- A. Dégorgement       B. Vin rouge  
 C. Remuage       D. Deuxième fermentation



## 2 | L'Italie des vins

En Italie, les vignes sont omniprésentes, des régions les plus enneigées des Alpes aux îles ensoleillées. Le vin d'Italie le plus connu est le vin rouge. Les plus grands vins italiens sont des vins rouges : Barolo, Barbaresco, Brunello de Montalcino, Amarone de la Valpolicella. Toutefois, il faut noter que l'Italie produit aussi des vins blancs de grande qualité. Et s'ils ne démontrent pas encore la capacité de vieillissement des grands vins blancs français, ils sont tout de même exceptionnellement frais et gouleyants, comme peu d'autres au monde. Il ne faut pas oublier les vins doux et pétillants qui en Italie, comme en France, sont de très grande qualité et font partie des vins les plus réputés et les plus chers du monde. Dans le nord comme dans le sud de l'Italie, et non seulement dans le Piémont et en Toscane (qui sont les zones viticoles italiennes les plus connues), il existe des vins qui sont de véritables chefs-d'œuvre !



**Activité 2. Voici une liste des vins italiens les plus prestigieux. Indiquez pour chacun d'eux dans quelle région il est produit, en vous aidant de la liste suivante : Piémont, Émilie-Romagne, Toscane, Sicile, Marches, Vénétie, Pouilles, Lombardie, Latium, Abruzzes, Sardaigne.**



Sangiovese di Romagna		Montepulciano d'Abruzzo	
Barbaresco e Barolo		Lambrusco	
Nero d'Avola		Frascati	
Chianti		Amarone	
Verdicchio		Franciacorta	
Negroamaro		Vermentino di Gallura	

# MODULE 6

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN

L'**analyse organoleptique** permet de parler d'un vin et de pouvoir le conseiller aux clients en utilisant un lexique approprié. Elle aide à trouver l'union parfaite entre vins et mets, afin de les « marier » au mieux. En général, au restaurant, c'est le sommelier qui s'occupe de cette analyse.

Il y a quelques règles à respecter pour que l'analyse soit la plus objective possible :

1. la dégustation doit se faire dans un lieu lumineux, pour ne pas altérer les reflets du vin ;
2. le dégustateur ne doit pas avoir fumé ou être parfumé, car cela affecterait le goût et l'odorat ;

3. on ne peut pas déguster plus de 10 vins : cela risquerait de mélanger les sensations perçues ;
4. entre deux dégustations on doit manger un petit morceau de pain ou de pomme, pour annuler le goût du vin précédent.

## MON DICO

**analyse organoleptique** : analyse sensorielle descriptive du vin lors d'une dégustation. Un examen analytique et organoleptique est demandé pour les vins qui briguent le statut d'AOC



# QUELQUES CONSEILS POUR BIEN DÉGUSTER UN VIN

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P

## 1 | Les règles de l'accord mets et vins

Pour rendre le mariage parfait entre un vin et un mets, il faut créer un fil conducteur et éviter certaines erreurs. Voici quelques conseils qui pourront vous être utiles.

On doit toujours commencer un repas par le vin le plus acide et progressivement monter en puissance, afin de terminer par le vin le plus sucré.

Par exemple, on peut commencer avec du vin mousseux, poursuivre avec du vin blanc ou rosé, ensuite servir du vin rouge, et enfin terminer avec du vin moelleux.

Les erreurs à éviter sont :

- débiter un repas par un vin sucré en apéritif, ou avec l'entrée, car le sucre et l'alcool écraseraient nos papilles ;
- servir le champagne en dessert. Les bulles offrent une fraîcheur et une sensation acide qui sont recherchées en début de repas, par exemple en apéritif, mais pas à la fin.

N'oubliez jamais que le vin doit sublimer un plat. Maintenant, à vous de jouer !



**Activité 1. À partir du texte ci-dessus et de vos connaissances acquises en salle, écrivez dans le tableau suivant quelques conseils pour bien servir un vin, et quelques erreurs à éviter.**






## 2 | Les accords mets et vins

### 2.1 VINS ET PÂTES

De nos jours, on aime profiter d'une cuisine simple et conviviale : penne, spaghetti, lasagnes, accompagnés d'une grande variété de sauces, telles que la bolognaise, l'*amatriciana*, la *carbonara*.

- Avec les sauces bolognaise et amatriciana, composées de tomates, oignons, et de viande, il faut un vin rouge tendre : Gamay, Beaujolais, Bourgogne, AOC Générique. Ou bien côté italien : Chianti classico, Salice Salentino, etc.
- La sauce *carbonara* peut être accompagnée par un vin blanc jeune : Riesling.



### 2.2 VINS ET VIANDE

Les viandes peuvent être classées en plusieurs catégories :

- les viandes blanches (veau, lapin, volailles) ;
- les viandes rouges (bœuf, cheval, agneau, mouton, porc) ;
- les gibiers (nommés aussi viandes noires).

Les viandes possèdent des goûts et des textures (comme la tendreté) différents. Le mode de cuisson sublimerait les qualités organoleptiques d'une viande, de même qu'un vin, si ce dernier est bien choisi.

Qu'elles soient rôties, grillées, poêlées, farcies, braisées... les viandes nécessitent des vins différents.

L'agneau se marie parfaitement avec du vin rouge sec, plutôt « jeune », comme un bon Bandol rouge, ou un Pommard.

L'entrecôte est un plat que l'on mange à n'importe quelle saison de l'année. Elle se marie parfaitement avec du vin rouge sec, « jeune » ou « vieux », comme un bon Cahors, un Saint-Émilion, un Madiran ou encore un Saint-Estèphe.





### 2.3 VINS ET FOIE GRAS

Qu'il soit de canard ou d'oie, sa texture est douce et fondante. Attention au foie gras servi en entrée : ne l'accompagnez jamais d'un vin sucré, qui compromettrait la suite du repas en écrasant les papilles. Privilégiez donc un vin blanc charnu comme un Côtes de Provence, ou un vin rouge évolué comme un Bordeaux Médoc.



### 2.4 VINS ET POISSON

Il faut distinguer le type de poisson et surtout le lieu de vie (eau douce, eau salée), la sauce ou l'accompagnement.

- Poissons à la chair délicate : vins blancs de préférence, comme le Chablis, mais aussi des vins plus charnus provenant de régions baignées par le soleil.
- Poissons gras (type saumon) accompagnés de sauces : Condrieu, Hermitage, Côtes de Provence...

Il est toutefois possible de proposer un vin rouge souple du Nord : Pinot noir, Médoc.

### 2.5 VINS ET FRUITS DE MER

Des crevettes aux homards, en passant par les langoustes et les huîtres, la diversité des fruits de mer amène à proposer des vins de tous horizons. En général, ils sont mariés avec des vins blancs acidulés, dotés d'une belle fraîcheur. S'ils ont des notes salées, iodées, l'accord sera encore meilleur.

Le choix est large, du Riesling alsacien au Chablis. Et n'oubliez pas le champagne, dont l'acidité naturelle s'accorde parfaitement avec les fruits de mer !







## 2.6 VINS ET FROMAGES

Le vin et le fromage sont deux compagnons inséparables. Tous les fromages réclament du vin blanc.

- Pour les fromages de chèvre : un vin blanc frais, acide et expressif, comme un Sauvignon.
  - Pour les fromages persillés (roquefort, bleu d'Auvergne) : un vin moelleux, voire demi-sec, comme le Vouvray, le Sauternes, ou encore des vins liquoreux alsaciens.
- Le champagne trouve également sa place auprès de certains fromages, comme par exemple le Chaource.



## 2.7 VINS ET DESSERTS

Un bon repas se termine toujours sur une note gourmande. Un champagne rosé saura terminer un repas en beauté.



## 2.8 VINS ET FRUITS ROUGES

Tout dépend de la maturité du fruit : selon la proportion de sucre et d'acidité, l'alliance ne sera pas la même. Vous pouvez les accompagner avec des vins rouges jeunes, encore vifs, un vin rouge effervescent sucré comme le Brachetto, ou encore un champagne rosé pour une salade de fruits rouges non sucrée.





**Activité 2. Écrivez à côté de chaque image les noms des vins qui pourraient accompagner les différents plats.**



1. ....  
.....



2. ....  
.....



3. ....  
.....



4. ....  
.....



5. ....  
.....



6. ....  
.....

**Activité 3. Vous êtes le sommelier du restaurant « Chez Maxime » ; complétez la carte des vins pour le menu du jour, à partir de la liste ci-dessous.**



Sauvignon • Bandol rouge • Bordeaux • Champagne rosé

METS	VINS
<b>ENTRÉE</b> TERRINE DE FOIE GRAS	1. .... .....
<b>PLAT PRINCIPAL</b> GIGOT D'AGNEAU AUX HERBES	2. .... .....
<b>FROMAGES</b> PLATEAU DE FROMAGES DE CHÈVRE	3. .... .....
<b>DESSERT</b> TARTE AUX FRAMBOISES	4. .... .....



**Activité 4. Choisissez un des vins français du module 6, recherchez sur Internet ses caractéristiques et indiquez les plats avec lesquels il se marie.**

# MODULE 6

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



## 1 | Qu'est-ce qu'une liqueur ?

La liqueur est une boisson spiritueuse élaborée par aromatisation d'alcool ou d'eau-de-vie et additionnée de sucre ou de miel. L'aromatisation est obtenue par macération ou par distillation de fruits, de fleurs, de plantes, et éventuellement de certaines racines et épices.

À la différence des eaux-de-vie, le processus de fabrication d'une liqueur ne nécessite pas toujours de passage dans l'alambic.

Pour une liqueur, le taux d'alcool est de 25 %.

Le sucre permet de baisser le degré alcoolique et de révéler le parfum du fruit.

## 2 | Et une crème ?

La crème est moins alcoolisée (de 15 à 20 % vol.) et plus sucrée que la liqueur. Pour réaliser une crème, on utilise le même procédé que pour la liqueur, en modifiant les dosages en sucre et en alcool. Les Français aiment consommer les crèmes surtout avec du vin blanc ou avec du vin effervescent.

La plus connue est la crème de cassis de Dijon, ingrédient essentiel à la préparation d'un bon kir. La vraie crème de cassis doit impérativement être élaborée en Bourgogne, dans la commune de Dijon.





## 3 | Le Grand Marnier

Le Grand Marnier est une marque de liqueur française créée en 1880 par Louis Alexandre Marnier-Lapostolle. Ce commerçant de vins de la région parisienne a l'idée audacieuse d'assembler le cognac avec une variété rare d'orange des Caraïbes, au parfum particulièrement délicat.

La liqueur vieillit en fûts de chêne pendant une décennie avant la mise en bouteille. Son taux d'alcool est de 40 % vol. et seule la famille Marnier-Lapostolle connaît les secrets de la recette, qu'elle

garde jalousement. En goûtant cette liqueur, le célèbre hôtelier César Ritz (fondateur du palace qui porte son nom) a déclaré : « Il faut un grand nom pour une grande liqueur ! »... C'est ainsi que le Grand Marnier est né ! Très rapidement, ce spiritueux exclusif et raffiné s'est diffusé dans les bars les plus chics d'Europe et d'Amérique.

En France, le Grand Marnier est connu comme le digestif par excellence, mais grâce à sa versatilité il entre également dans la composition de nombreux cocktails et plats gastronomiques.

C'est l'ingrédient indispensable pour la réalisation d'un célèbre dessert français :

la crêpe Suzette ! En mars 2016, Campari a racheté Grand Marnier pour 684 millions d'euros.





**Activité 1. À l'aide des informations fournies dans les textes ci-dessus, devinez le nom des spiritueux représentés, dites s'il s'agit d'eaux-de-vie, de liqueurs ou de crèmes, et associez-les à leurs ingrédients. Écrivez aussi leur(s) pays de provenance.**



- |                            |   |
|----------------------------|---|
| A. Raisin ...              | F. Anis étoilé et réglisse ...                    |
| B. Cassis ...              | G. Noix ...                                       |
| C. Agrumes (oranges) ...   | H. Céréales ou pommes de terre ...                |
| D. Pommes ...              | I. Céréales (blé, orge, maïs, avoine, seigle) ... |
| E. Citrons biologiques ... | J. Cerises ...                                    |



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

## 4 | Le limoncello... un peu d'histoire

Le *limoncello* est une liqueur dont les villes d'Amalfi, de Capri et de Sorrente se disputent l'origine. Selon les Amalfitains, la liqueur existait dans l'Antiquité et les moines la buvaient entre deux prières, à l'époque des invasions sarrasines. À Sorrente, on la servait aux invités illustres, au début du XX<sup>e</sup> siècle. Enfin à Capri, à la même époque, Maria Antonia Farace, patronne d'une petite auberge de l'île, servait cette liqueur à ses clients. Par la suite, son petit-fils en a fait la spécialité de son restaurant, a développé la production et déposé la marque.

Difficile, donc, de connaître sa véritable origine... Ce qui est sûr, c'est que le *limoncello* vient de la zone où l'on cultive le citron **AOP de Sorrente**.

Son succès est maintenant international et la fabrication « maison » de la liqueur est répandue dans le monde entier.





**Activité 2.** Après la lecture du texte ci-dessus, complétez les phrases suivantes sur l'histoire du limoncello.

1. À Amalfi, on dit que

.....

2. À Sorrente, on dit que

.....

3. À Capri, on dit que

.....

4. Ce qui est vrai, c'est que

.....

5. Maintenant le *limoncello*

.....



**Activité 3.** Écoutez la recette du limoncello « maison » et complétez le texte avec les mots corrects.



122

Ingrédients pour 2,5 litres de limoncello :	Préparation :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 kg de citrons de taille moyenne non traités</li> <li>• 1 litre d'alcool à 90°</li> <li>• 700 g de               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>sucré/sucre</i></li> </ol> </li> <li>• 1,5 litre d'eau</li> </ul>	<p>2. <i>Lavez/laves</i> les citrons et ne prélevez que les zestes à l'aide d'un économe car la pellicule blanche de la peau rend la liqueur 3. <i>amer/amère</i>.</p> <p>Mettez les zestes dans un grand récipient en 4. <i>vers/verre</i> hermétique. Versez l'alcool à 90° et laissez macérer pendant au moins un 5. <i>mois/moins</i> à l'abri de la lumière en remuant la préparation tous les jours, pour 6. <i>évit/éviter</i> que l'alcool s'évapore. C'est pendant l'infusion des zestes que les huiles 7. <i>essentiels/essentiels</i> du citron donnent tout leur goût à la liqueur.</p> <p>Après la macération, préparez un sirop en 8. <i>faisan/faisant</i> bouillir l'eau et le sucre. Laissez-le refroidir et versez-le dans le récipient. Filtrez et transvasez dans 9. <i>des/deux</i> bouteilles en verre. Laissez reposer encore quelques jours avant dégustation. Enfin, 10. <i>placez/places</i> la bouteille au congélateur, pour la boire bien 11. <i>fraîche/frais</i>.</p> <p>Bonne dégustation !</p>



**Activité 4.** Débat en classe. Avez-vous déjà fait (ou vu faire) une liqueur, une crème ou une eau-de-vie ? Racontez votre expérience, et détaillez la recette.



**Activité 5.** Préparez un diaporama pour présenter à vos camarades de classe une eau-de-vie, une liqueur ou une crème de votre choix.

# MODULE 7

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



**Activité 1. Lisez la lettre de motivation de Federico et traduisez-la en italien.**

Federico MARI  
Via Cesare Battisti, 4  
48121 Ravenna  
+39 3348395002  
[federico.mari@gmail.com](mailto:federico.mari@gmail.com)

Ravenna, le 15 janvier 2017  
À l'attention de M. PAUL BOCUSE

Objet : candidature spontanée  
Monsieur Bocuse,

Je suis à la recherche d'un poste en tant que chef de rang et je souhaiterais soumettre ma candidature à votre entreprise. En effet, la brasserie « Le Nord », dont la renommée est grandissante, a vivement attiré mon attention. Au cours de mes précédentes expériences professionnelles, j'ai effectué la mise en place de la salle et de l'office et dressé les tables pour le service. De plus, parmi les autres tâches que j'ai exercées, j'ai eu l'opportunité d'accueillir les clients à leur arrivée au restaurant, de les installer aux tables et de leur présenter la carte. Ces expériences me rendent apte à mener à bien les missions que vous pourriez me proposer.

## LE CURRICULUM VITAE (CV)

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN

Au-delà des connaissances et des compétences techniques acquises en travaillant dans le domaine de la restauration, je pense également posséder les qualités qui sont indispensables à tout chef de rang. En effet, je sais mettre en place une organisation méthodique et efficace et j'ai le sens des responsabilités.

Intégrer une entreprise comme la vôtre est un défi que je souhaite relever, car cela me permettrait de faire une expérience enrichissante et de m'épanouir professionnellement. Dans cette optique, la Brasserie « Le Nord » correspond tout à fait à mes attentes. Je m'y intégrerais avec plaisir, et pourrais être immédiatement opérationnel au sein de votre équipe. Je reste à votre disposition pour toutes informations concernant mon parcours professionnel, et j'espère vivement que vous m'accorderez un entretien.

Dans l'attente d'une réponse favorable de votre part, veuillez recevoir, Monsieur Bocuse, mes respectueuses salutations.

*Federico Mari*



# MODULE 7

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



 **Activité 1. Regardez la vidéo et complétez les phrases ou cochez les bonnes réponses.**



1. L'art culinaire français est connu dans le monde entier comme  
 A. le Colisée.  
 B. la Tour Eiffel.  
 C. le Big Ben.
2. Tous vous diront aussi que le métier de chef de cuisine ne s'apprend pas dans les ..... mais devant ses ..... et ses .....
3. Avant de devenir chef de cuisine, on commence en tant que  
 A. commis de cuisine.  
 B. chef de partie.
4. Quelles fonctions un commis de cuisine occupe-t-il (plusieurs options sont possibles) ?  
 A. Il entretient le matériel et les fourneaux.  
 B. Il fait la plonge.  
 C. Il met en place la salle.  
 D. Il fait le tour des différentes parties de la cuisine.  
 E. Il prépare des plats froids et des hors-d'œuvre.  
 F. Il réalise des plats extravagants.
5. Plus tard, il deviendra chef de partie. Il s'occupe alors d'une mission délicate : la ..... des mets.

# L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P

6. La réputation d'un restaurant repose sur

- A. les épaules d'un chef de cuisine.
- B. les jambes d'un chef de cuisine.

7. Dans les grandes brigades, un chef de cuisine peut avoir sous ses ordres jusqu'à

- A. 60 personnes.
- B. 100 personnes.
- C. 50 personnes.

8. Le chef de cuisine met au point les recettes.

Compose la ..... en collaboration avec le patron.

Élabore les ..... les plus délicats.

Organise et contrôle la qualité et la ..... des plats.

9. Être intransigeant sur l'hygiène veut dire

- A. être flexible sur le respect des règles d'hygiène.
- B. être très rigoureux et sévère en matière d'hygiène.

10. Il s'occupe également du ..... et de la ..... des cuisiniers.

# MODULE 8

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN

## 1 | Planète huile d'olive

**Journaliste :** *Aujourd'hui dans notre émission radio « Top Santé », nous allons parler de l'huile d'olive avec un invité spécial, le cardiologue Michel De Lorgeril. Bienvenue à vous, docteur. Donc, aidez-nous à découvrir les indéniables vertus de cet aliment santé.*

**Docteur :** Bonjour à tous. Eh bien, l'huile d'olive occupe une place importante dans l'alimentation traditionnelle des pays méditerranéens (Grèce, Italie, Sud de la France, Tunisie, Maroc...), et elle est reconnue pour ses effets positifs sur la santé. C'est pour cela que les Méditerranéens ont une espérance de vie plus longue que les autres populations. Les recherches médicales sont unanimes : l'huile d'olive, riche en polyphénols, a un effet anti-cholestérol, anti-cancer, détoxifiant et régénérateur.

**Journaliste :** *Aujourd'hui, les nutritionnistes conseillent l'utilisation de l'huile d'olive à la place du beurre, de la margarine, du saindoux ou de la crème fraîche... Pourquoi ?*

**Docteur :** Les nutritionnistes sont formels : il ne faut pas bannir tous les lipides, il faut juste mieux les choisir et éviter l'excès d'acides gras saturés. Le beurre, la margarine, la crème fraîche et le saindoux sont chargés de graisses saturées d'origine animale. Au contraire, l'huile d'olive est complètement végétale. Ses acides gras mono-insaturés (qui forment le « bon gras ») agissent comme de véritables nettoyeurs et protecteurs des artères. Utiliser l'huile d'olive permet donc de réduire jusqu'à 70 % l'athérosclérose, le risque de maladies cardio-vasculaires ou de décès par infarctus. Des scientifiques américains viennent même d'ajouter à sa longue liste de vertus celle de la protection contre le cancer du sein. L'huile d'olive diminuerait l'ingérence d'un gène impliqué dans la transformation de cellules normales en cellules tumorales.

**Journaliste :** *Un filet dans les salades ou sur des crudités, quelques gouttes sur une grillade, un poisson ou une bruschetta... l'huile d'olive illumine les recettes tout au long de l'année ! Mais laquelle choisir ?*

**Docteur :** La reine des huiles, c'est l'huile d'olive extra vierge, bien sûr ! C'est le grand cru des huiles qui répond même à une AOP (Appellation d'Origine Protégée) ! Tout le monde s'accorde pour vanter ses mérites. Utilisée dans toutes les préparations, chaudes ou froides, de la cuisine méditerranéenne, c'est une des huiles les plus intéressantes du point de vue diététique car elle contient de l'acide oléique (acide gras mono-insaturé), source d'oméga 9. Elle est également riche en magnésium, en fer, en vitamines B6, E et K.





**Journaliste :** *L'huile d'olive, ça peut aussi devenir un produit de beauté, n'est-ce pas ?*

**Docteur :** Tout à fait ! On est habitués à la consommer sur nos légumes ou salades, mais il faut savoir que c'est aussi un produit de beauté adoucissant, cicatrisant et protecteur, que l'on peut très bien appliquer sur sa peau et ses cheveux et que l'on utilise beaucoup en cosmétologie. Elle puise son efficacité dans ses principes actifs, comme ses fameux acides gras. Autre atout, la présence de vitamine E qui ralentit le vieillissement cutané. De récentes études ont même montré l'effet protecteur de l'olive face aux rayons solaires.

**Journaliste :** *Mais l'huile seule ne suffit pas...*

**Docteur :** Évidemment, la seule consommation d'huile d'olive ne suffit pas à protéger des risques cardio-vasculaires ou à diminuer le mauvais cholestérol. Il faut l'associer à un mode de vie sain et à des habitudes alimentaires équilibrées. Par exemple, le fameux régime méditerranéen comprend, en plus de

l'huile d'olive, un apport important en fruits et légumes, en céréales et fibres, et un apport faible en graisses animales. Mangez souvent du poisson, préparez des soupes de lentilles, de haricots, cuisinez des légumes et fruits frais, évitez de fumer et surtout bougez, bougez, bougez... !

**Activité 1. Après avoir lu et écouté l'interview du Dr Michel De Lorgeril, répondez aux questions par vrai (V) ou faux (F) et corrigez les affirmations fausses.**



- |  | V                        | F                        |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Un des bienfaits de l'huile d'olive est de combattre le mauvais cholestérol.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Les matières grasses animales sont riches en gras insaturés.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Les acides gras insaturés nettoient et protègent les artères.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Seulement une petite partie des préparations de la cuisine méditerranéenne utilise l'huile d'olive. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Les chercheurs américains ont prouvé que l'huile d'olive diminue le risque de cancer du colon.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. L'huile d'olive contient des vitamines, du fer et du calcium.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. L'huile d'olive aide à protéger efficacement l'épiderme des agressions extérieures.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Un autre bienfait de l'huile d'olive est de protéger la peau des rayons du soleil.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. La seule consommation d'huile d'olive suffit pour diminuer le risque de certaines maladies.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Le verbe bouger signifie « faire de l'activité physique régulièrement ».                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# MODULE 8

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



## 1 | Histoire du Parmigiano Reggiano

Le Parmigiano Reggiano AOP (Appellation d'Origine Protégée) est né au Moyen-Âge, au XII<sup>e</sup> siècle. Les moines cisterciens de Parme (d'où « parmigiano ») et les moines bénédictins de Reggio-Emilia (d'où « reggiano ») ont probablement produit les premiers, ce fromage salé à pâte dure et à maturation lente, qui vieillit bien et se conserve dans le temps.

Au XII<sup>e</sup> siècle, on l'appelait en latin *caseus parmensis* et, grâce à son goût unique et prononcé, il commençait déjà à être connu au-delà de sa région de production. De nos jours encore, ce fromage est produit uniquement avec le lait local, sans additifs ni conservateurs, et avec les mêmes méthodes qu'autrefois.



# LE ROI DES FROMAGES : LE PARMESAN

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



## 2 | La zone de production



La zone géographique du Parmigiano Reggiano comprend les provinces de Parme, Reggio-Emilia, Modène, la partie de Bologne située à gauche de la rivière Reno, et la partie de Mantoue située au sud du fleuve Pô. Au total, ce fromage est produit par environ 400 producteurs et 270 000 vaches réparties sur 3500 fermes.

Cette délimitation géographique est fondamentale, parce qu'elle détermine la provenance du fromage, mais également du lait. Le lait utilisé pour la fabrication du Parmigiano provient uniquement des producteurs **agréés** par le « Consorzio del Parmigiano Reggiano », qui respectent le règlement d'alimentation des bovins. En effet, la qualité du lait est un élément primordial de ce fromage à la renommée mondiale. Le lait est produit par des vaches nourries conformément à des réglementations strictes, autorisant uniquement l'utilisation d'herbe ayant poussé sur le lieu d'origine et de **fourrage** naturel. Certains additifs et conservateurs sont strictement interdits.

Les vaches sont traitées le matin et le soir. Le lait frais est apporté à la fromagerie dans un délai de deux heures après la **traite**.

La transformation du lait en Parmigiano Reggiano peut alors commencer. Elle dépend du savoir-faire des fromagers et de leurs techniques, qui sont le fruit de l'expérience, transmise par les générations successives de fromagers au fil des siècles.

Seize litres de lait sont nécessaires pour produire un kilo de Parmigiano Reggiano. Il faut environ 550 litres pour produire une roue de Parmigiano Reggiano pesant 37,5 kg.

### MON DICO

**agréé** : accreditato, autorizzato

**fourrages** : foraggi

**traite** : mungitura

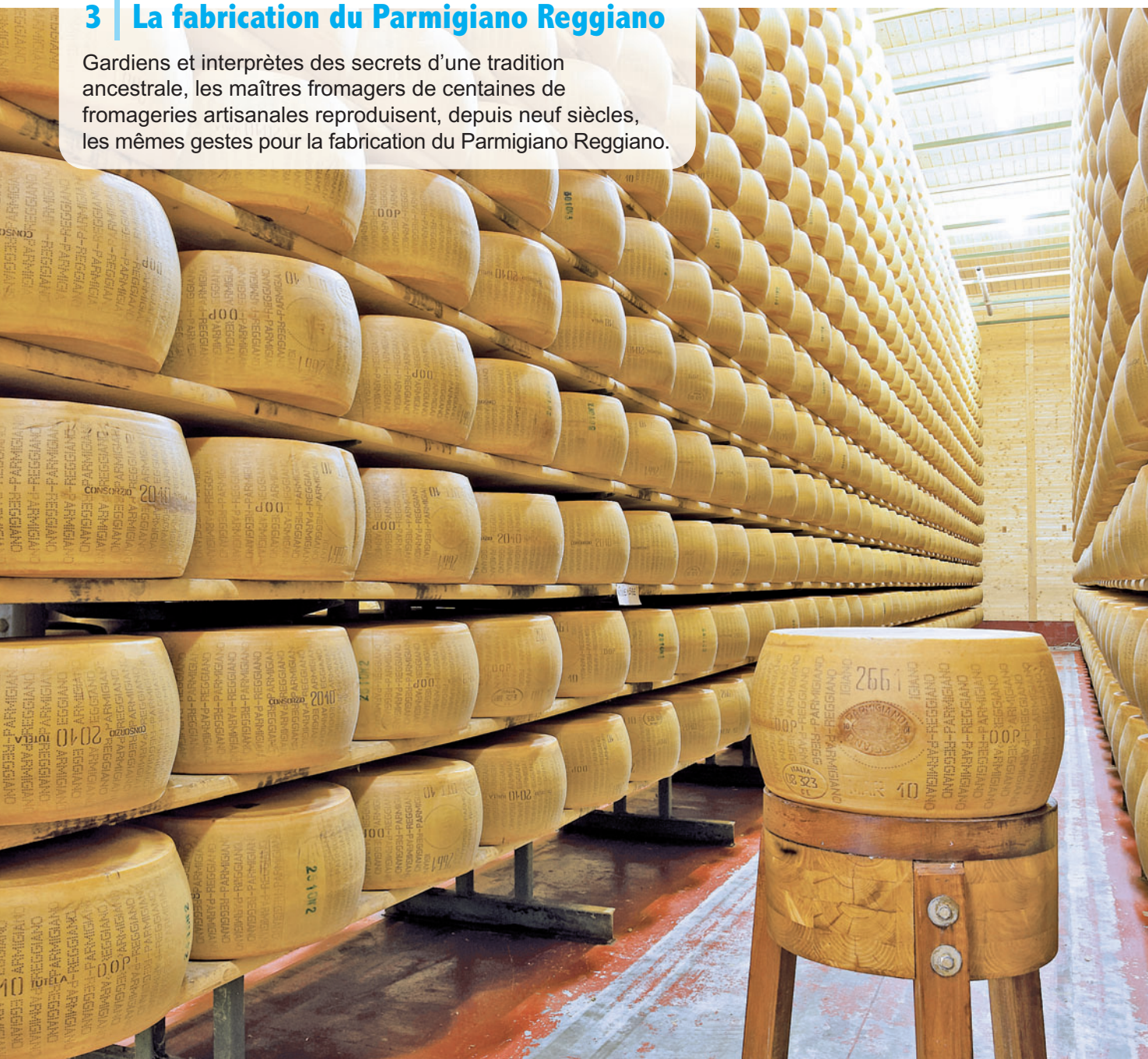


**Activité 1. Après avoir lu le texte, répondez aux questions par vrai (V) ou faux (F) et corrigez les affirmations fausses.**

- |   | V                        | F                        |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. L'origine du Parmigiano Reggiano remonte à la période de la Renaissance.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Les premiers lieux de production du Parmigiano ont été les monastères.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. La méthode de production du Parmigiano a évolué dans le temps.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. La zone géographique d'origine indique la provenance du fromage ainsi que celle du lait.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Le lait utilisé pour le Parmigiano provient uniquement des producteurs autorisés par le « Consorzio di Tutela ». | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. La zone de production du Parmigiano est limitée à trois provinces.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Les vaches qui produisent du lait pour le Parmigiano ont une alimentation naturelle et contrôlée.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. La traite des vaches se fait deux fois par jour.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Le lait arrive à la fromagerie le jour suivant la traite.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Pour obtenir un kilo de Parmigiano, il faut seize litres de lait.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3 | La fabrication du Parmigiano Reggiano

Gardiens et interprètes des secrets d'une tradition ancestrale, les maîtres fromagers de centaines de fromageries artisanales reproduisent, depuis neuf siècles, les mêmes gestes pour la fabrication du Parmigiano Reggiano.




**Activité 2. Regardez attentivement la vidéo et remettez dans l'ordre les légendes.**


1



2



3



4



5



6



7



8

- A. Le lait coagule en une dizaine de minutes. Le caillé est réduit en petits grumeaux à l'aide d'un énorme fouet ballon traditionnel appelé « **spino** ».
- B. Ensuite la masse de fromage est soulevée du fond du chaudron, divisée en deux parties et déposée dans une toile en lin. Chacune des deux parties est placée, pendant deux ou trois jours, dans un moule spécial appelé « **fascera** » qui confère au fromage sa forme définitive.
- C. Il y a trois types de Parmigiano Reggiano, qui dépendent de la durée d'affinage et qui sont distingués par des **vignettes** rondes de différentes couleurs sous forme de sceau. Le sceau rouge indique un Parmigiano de plus de 18 mois d'affinage ; le sceau argenté identifie le fromage de plus de 22 mois d'affinage et le sceau doré rend reconnaissable le fromage de plus de 30 mois d'affinage.
- D. Chaque jour, le lait de la traite du soir est mis au repos jusqu'au lendemain matin dans de larges cuves. Ce lait partiellement écrémé (au cours de la nuit affleure la matière grasse du lait qui sera destinée à la production du beurre) est ensuite **versé dans les typiques chaudrons de cuivre**, où il est mélangé avec le lait entier de la traite du matin. Pour faire cailler le lait, on ajoute ensuite la présure naturelle de veau et le petit-lait.
- E. Le feu entre alors en jeu. La **cuisson** s'effectue à 55 °C et c'est une phase très délicate de la fabrication. La chaleur est habilement contrôlée par le maître fromager. Une fois la cuisson terminée, les grumeaux coulent au fond du chaudron pour y former une masse compacte qui doit reposer une heure.
- F. L'affinage du Parmesan s'effectue dans des caves, sur des planches de bois. Les experts du Consortium, appelés « **battitori** », examinent méticuleusement les fourmes une à une. Durant l'affinage, la pâte du Parmigiano Reggiano acquiert sa granulosité typique et sa fracture en copeaux. Il faut au minimum 12 mois d'affinage.
- G. Avant l'étape du salage, chaque roue est **marquée** de plusieurs manières :  
 – une plaque de caséine est apposée sur chaque meule ;  
 – au cours du meulage une bande spéciale de marquage imprime sur la meule l'année et le mois de production (4), le numéro de matricule de la fromagerie (1-2) ainsi que l'écriture typique en pointillés avec la mention « Parmigiano Reggiano » (3-5).
- H. Quelques jours plus tard, on **plonge les meules** dans une solution saturée d'eau et de sel pour procéder à la salaison. Cette étape dure environ 3 semaines. Le sel permet de relever le goût du fromage et de préparer la phase d'affinage qui nécessite la présence d'un certain taux de sel pour que le fromage se conserve.

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



# MODULE 9

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN

Le bateau alimentaire est une autre représentation de la proportion des différents types d'aliments à consommer au cours d'une journée.

Ce bateau alimentaire pourrait illustrer le proverbe « Qui veut voyager loin, gonfle focs et grand-voile ».

Il flotte sur l'eau, la seule boisson véritablement indispensable.

Les différentes parties du bateau correspondent chacune à une famille d'aliments.

- La **coque** est divisée en **deux parties** : d'un côté les viandes, poissons, fruits de mer et œufs, et de l'autre les produits laitiers ;
- La **quille** représente les matières grasses : les graisses saturées (beurre, crème fraîche...) sont séparées des graisses insaturées (huiles, margarine...) ;
- La **grand-voile**, essentielle au bon fonctionnement du bateau, correspond aux sucres de la famille de l'amidon (pain, céréales, pommes de terre, légumes secs, etc.) ;
- La **petite voile** à l'arrière du bateau représente les produits sucrés ;
- Les **deux focs** (voiles à l'avant du **mât**) représentent les fruits et les légumes ;
- Le **tonneau** attaché à la **poupe** du bateau, agissant comme un frein, correspond à la consommation quotidienne d'alcool.

## MON DICO

**la coque** : lo scafo  
**la quille** : la chiglia  
**le foc** : il fiocco

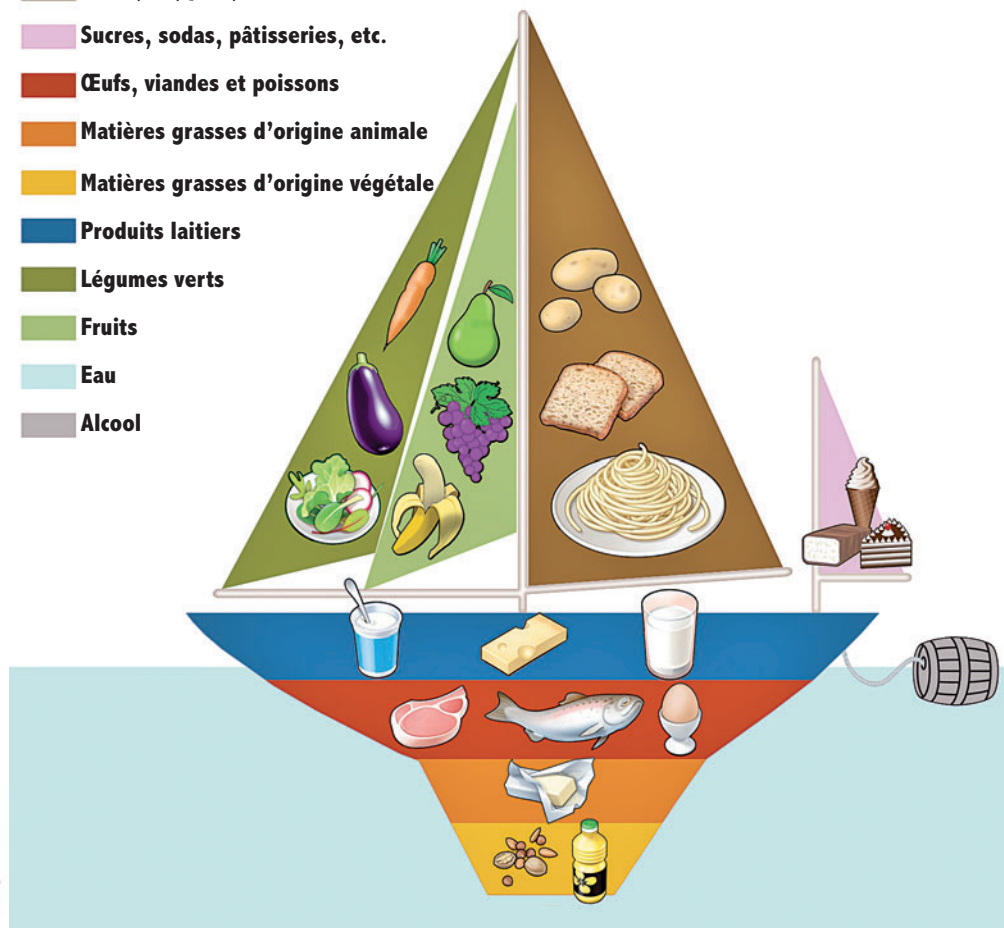
**le mât** : l'albero  
**le tonneau** : la botte  
**la poupe** : la poppa



# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P

- Pâtes, riz, pain, etc.
- Sucres, sodas, pâtisseries, etc.
- Œufs, viandes et poissons
- Matières grasses d'origine animale
- Matières grasses d'origine végétale
- Produits laitiers
- Légumes verts
- Fruits
- Eau
- Alcool



**Activité 1. Essayez d'imaginer une autre manière de représenter les apports énergétiques recommandés.**

*Par exemple, la Tour Eiffel...*



# MODULE 10

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



## Activité 1. Idées pour un menu.

Rédigez un menu adapté aux personnes diabétiques, à l'aide des informations présentes sur le site [http://sante- medecine.commentcamarche.net/contents/206-diabete-regime#alimentation-d-un-diabetique](http://sante-medicine.commentcamarche.net/contents/206-diabete-regime#alimentation-d-un-diabetique).

A blue spiral-bound notebook with lined pages, intended for writing a menu.

# LE DIABÈTE

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



# MODULE 10

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN

## 1 | L'AFDIAG

En France, l'AFDIAG (Association Française Des Intolérants Au Gluten) est née en 1989 et compte aujourd'hui environ 6000 familles adhérentes. Cette association est gérée par des cœliaques et par des parents d'enfants cœliaques. Elle a été créée pour défendre les droits des malades cœliaques et de leurs familles, pour les informer et les aider au quotidien à gérer leur régime alimentaire.

L'AFDIAG collabore avec les médecins, les instances gouvernementales, les industriels de l'agroalimentaire, les fabricants et distributeurs de produits diététiques sans gluten, et les professionnels de la restauration.

Elle soutient la recherche sous forme de dons et de bourses de recherche.

Elle organise également des stages de formation destinés aux jeunes cœliaques, de façon à ce qu'ils apprennent à mieux connaître et mieux gérer leur maladie.

L'AFDIAG a obtenu le remboursement partiel (à hauteur de 60 %) du coût des produits sans gluten par le Ministère français de la Santé.



**Activité 1. Et chez nous ?** Visitez le site <http://www.celiachia.it/home/HomePage.aspx> et comparez les activités de l'AFDIAG à celles de l'Associazione Italiana Celiachia.

	AFDIAG	AIC
Activités		

# ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P

## 2 | Allergie ou intolérance alimentaire ? Quelle différence ?

La plupart des gens peuvent manger n'importe quel type d'aliment sans rencontrer aucun problème. Mais il existe un petit groupe de personnes allergiques à des aliments ou à certains ingrédients présents dans les aliments. Dans le cas d'une **allergie**, le système immunitaire provoque une réaction de défense excessive à des substances qui sont en elles-mêmes inoffensives. L'organisme réagit à l'aliment comme à un corps étranger en produisant des cellules de défense (anticorps). Les symptômes d'une réaction allergique varient considérablement. Les troubles les plus fréquents surviennent rapidement après avoir mangé, sous forme de :

- picotements ou gonflement dans la bouche ou la gorge ;
- rougeurs sur la peau.

Une allergie peut entraîner des réactions potentiellement graves, voire mortelles, comme le choc anaphylactique.

Une **intolérance alimentaire** peut donner des symptômes très semblables à ceux d'une

allergie alimentaire, mais le système immunitaire n'est pas mis en jeu. L'intolérance est une difficulté du tube digestif à assimiler un aliment. Si vous avez une intolérance alimentaire, votre corps est incapable de digérer un certain type d'aliments ou d'ingrédient présent dans un aliment, car l'enzyme nécessaire est absente ou inactive. Puisque le système digestif est impliqué dans la plupart des cas, les principaux symptômes d'une intolérance alimentaire sont :

- flatulences ;
- vomissements ;
- maux de ventre ;
- diarrhée.

L'intolérance la plus connue est l'intolérance au lactose, qui touche 8 % de la population mondiale. Les allergies et intolérances alimentaires peuvent apparaître avec des degrés de gravité différents. Il est conseillé de consulter un médecin spécialisé en allergologie, qui pourra déterminer les causes exactes de vos symptômes, et d'établir ensuite un régime particulier avec un diététicien.



### Activité 2. Répondez aux questions suivantes.

1. Que fait le système immunitaire d'une personne allergique ?
2. Qu'est-ce que les anticorps ?
3. Quels sont les symptômes en cas d'allergie ?
4. Comment s'appelle la réaction allergique qui peut entraîner la mort d'une personne ?
5. Quelle est la cause d'une intolérance alimentaire ?
6. Quels sont les symptômes d'une intolérance alimentaire ?
7. Quelle est l'intolérance la plus connue ?
8. Pourquoi doit-on consulter un diététicien en cas d'allergie ou d'intolérance alimentaire ?

# MODULE 11

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



En Italie, les labels d'origine et de qualité sont les mêmes qu'en France. Une petite précision s'impose tout de même en ce qui concerne les vins qui, en Italie, peuvent avoir le label DOC ou DOCG.

## DOC ou DOCG, quelle différence ?

**DOC : Denominazione di Origine Controllata** (Dénomination d'Origine Contrôlée). C'est le label italien qui se rapproche le plus de l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) française. Ce label est utilisé pour les vins produits dans une aire limitée et selon un cahier des charges précis. Le cahier des charges des vins DOC doit établir les cépages, la typologie des terrains, la culture des raisins, les techniques de production et de vieillissement, les caractéristiques du produit fini. Les contrôles sont effectués pendant la phase de production. Le Marsala, le Barbera d'Alba, le Soave ou le Cirò rouge, blanc et rosé figurent parmi les 320 vins italiens DOC à ce jour.

**DOCG : Denominazione di Origine Controllata e Garantita** (Dénomination d'Origine Contrôlée et Garantie). C'est le plus rigoureux et le plus prestigieux des labels de certification des vins italiens car il est attribué à certains vins DOC qui ont acquis une renommée internationale incontestable.

La zone d'origine des vins DOCG est limitée et leur production est réglementée par un sévère cahier des charges.

Un vin DOCG est soumis à un deuxième contrôle au moment de sa mise en bouteille. Ainsi le Vino Nobile de Montepulciano, le Prosecco, la Vernaccia di San Gimignano, le Barolo, l'Amarone della Valpolicella, le Brunello de Montalcino, le Pignoletto dei Colli Bolognesi, le Chianti figurent parmi les 48 vins italiens DOCG reconnus aujourd'hui.

 **Activité 1. Faites une recherche sur Internet et classez ces produits italiens dans la bonne catégorie.**



### **Attention :**

Sur le site <https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/2090>, vous trouverez la liste mise à jour de tous les produits (DOP, IGP, STG).

Sur le site [http://www.lovingitaly.com/elenco\\_doc\\_docg\\_italiane.htm](http://www.lovingitaly.com/elenco_doc_docg_italiane.htm), vous trouverez la liste des vins DOCG et DOC.

# LES PRINCIPAUX LABELS ITALIENS D'ORIGINE ET DE QUALITÉ

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



- Squacquerone de Romagne • Fontina de la Vallée d'Aoste • Sel marin de Trapani •
- Ricotta Romaine • Barbera d'Asti • Nebbiolo d'Alba • Parmigiano Reggiano • Pain de Matera
- Albana de Romagne • Soppresata de Calabre • Salama da sugo de Ferrare •
- Riz du Delta du Pô • Mozzarella de bufflonne campane • Jambon de San Daniele •
- Jambon de Norcia • Sangiovese de Romagne • Jambon de Parme • Tomate de Pachino •
- Mozzarella • Franciacorta • Pizza napolitaine • Noisette romaine •
- Lambrusco mantovano • Pommes de la Valtelline • Olive ascolana • Citron de Sorrente •
- Finocchiona • Conegliano Valdobbiadene • Coppia ferrarese • Culatello de Zibello •
- Vinaigre balsamique traditionnel de Modène • Vin Santo de Montepulciano •
- Pecorino de Sardaigne

DOP	IGP	STG	DOCG	DOC



# MODULE 11

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN

- Le label du commerce équitable garantit que le produit a été acheté à un prix « correct » et produit dans des conditions respectueuses des droits de l'homme et de l'environnement. Les objectifs visés par ce type de commerce sont les suivants :
- améliorer les conditions de vie et le bien-être des producteurs qui sont payés à un meilleur prix ;
  - donner un exemple de partenariat commercial basé sur la transparence et le respect ;
  - protéger les droits humains et l'environnement ;
  - encourager les possibilités de développement pour les personnes défavorisées, en particulier les femmes, les populations pauvres et les enfants, protégés contre l'exploitation dans le processus de production ;
  - faire prendre conscience aux consommateurs de l'effet négatif du commerce international sur les producteurs locaux ;
  - mener des campagnes pour faire changer les règles et les pratiques du commerce mondial.

Tous les acteurs de la filière sont autorisés et contrôlés par des organismes indépendants. Les principaux produits concernés par le commerce équitable sont le café, le thé, le chocolat, le jus d'orange, le sucre, le riz, les bananes...

Aux Pays-Bas, le premier café labellisé Max Havelaar a fait son entrée dans les grandes surfaces à la fin des années 1980.

Le label FairTrade/Max Havelaar est, à l'heure actuelle, le seul label de commerce équitable alimentaire en France.

Il est présent dans 58 pays producteurs et 21 pays consommateurs.



# LE COMMERCE ÉQUITABLE

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



Activité 1. Découpez et collez au moins deux ou trois étiquettes de produits trouvés au supermarché, portant le symbole du commerce équitable.

--	--	--

# MODULE 12

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



## 1 | La lyophilisation

Elle consiste à congeler un aliment puis à le placer sous vide, de façon à ce que l'eau passe directement de l'état solide à celui de vapeur (par sublimation). Cette technique permet d'obtenir un produit sec qui maintient la forme, la couleur et surtout les qualités organoleptiques de l'aliment frais. Les nutriments, même les plus fragiles, sont bien conservés. Si la réhydratation est effectuée correctement, la lyophilisation peut donner des produits de qualité. Cette méthode de conservation est cependant réservée à certaines applications comme le café soluble, les potages instantanés et l'alimentation de personnes en conditions extrêmes (astronautes, alpinistes...).



# LES AUTRES TECHNIQUES DE CONSERVATION

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



## 2 | La modification de l'atmosphère

### Le conditionnement sous vide

Il permet de prolonger la durée de conservation des aliments. Il consiste à placer le produit dans un emballage hermétique, à aspirer l'air contenu dans l'emballage et à le sceller. L'élimination de l'air qui entoure le produit permet de réduire le taux d'oxygène présent dans l'emballage et d'empêcher ainsi les microorganismes aérobies de se développer et de dégrader l'aliment. Les aliments qui peuvent être soumis à cette méthode de conservation sont le fromage, la charcuterie, le pain, le riz, le café.



### Le conditionnement sous atmosphère modifiée (MAP)

Il permet de préserver la qualité et la fraîcheur des produits. Le produit est conditionné dans un emballage hermétique ; l'air qui entoure la denrée alimentaire est remplacé par un gaz ou un mélange gazeux. Cette technique de conservation est associée à un stockage à basse température et utilisée en particulier pour les salades en barquette, les soupes de légumes, les fruits, les produits laitiers, les produits charcutiers et traiteurs.



### 3 | La conservation par alcool, vinaigre, huile, sucre

La **conservation par alcool** convient très bien pour les fruits. Le **vinaigre**, quant à lui, se révèle parfait pour la conservation des condiments. Des aliments peuvent également être conservés dans l'**huile** – c'est le cas pour certains poissons (thon, harengs, maquereaux) et certains légumes crus, cuits ou séchés (tomates, aubergines, poivrons, courgettes) – ou encore par le **sucre**, à chaud (fruits confits, gelées, confitures, etc.).



### 4 | Le confisage

Il consiste à préparer des aliments pour pouvoir les conserver :

- en les faisant cuire lentement dans une graisse (porc, oie, canard) ;
- en les couvrant de sucre ou en les plongeant dans du sirop de sucre (confiserie, fruits confits) ;
- en les mettant en bocaux, immergés dans de l'alcool (fruits à l'eau-de-vie) ou du vinaigre (câpres, cornichons, oignons) ou encore dans une préparation à l'aigre-doux.

### 5 | Conservation par acidification

La **fermentation** est la transformation naturelle d'un ou plusieurs ingrédients alimentaires sous l'action de levures ou bactéries. Les trois plus importantes transformations de ce type sont :

- la fermentation alcoolique (vin) ;
- la fermentation lactique (choucroute, cornichons, fromages) ;
- la fermentation acétique (vinaigre).





**Activité 1. Regardez la vidéo « Conservation des aliments : c'est dans la boîte ! » puis cochez les bonnes réponses et complétez les phrases.**



1. Dattes, abricots, figues, raisins sont des fruits conservés par la technique du .....
2. Le séchage est un moyen de conservation utilisé depuis le Néolithique
  - A. il y a 40000 ans.
  - B. il y a 4000 ans.
3. L'homme a dû trouver des moyens pour constituer des réserves alimentaires en diminuant le développement des .....
4. Le salage était utilisé déjà par les Romains
  - A. au premier siècle avant Jésus Christ.
  - B. au premier siècle après Jésus Christ.
5. Le poisson dont parle Sabine est
  - A. une sole.
  - B. une morue.
6. Pour vivre, les bactéries ont besoin de certains éléments vitaux tels que
  - A. l'eau.
  - B. ....
  - C. l'énergie, sous forme de chaleur.
  - D. ....
7. Le pruneau peut être consommé pendant des mois car il a été mis au ..... et l'eau qu'il contenait s'est évaporée.
8. Avec le séchage et le salage, les bactéries sont privées d'un élément essentiel :
  - A. l'eau.
  - B. l'énergie.
9. Pour la conservation des fruits, il est possible d'utiliser également
  - A. le sucre.
  - B. le sel.
10. Pour conserver certains poissons tels que les anchois, on utilise
  - A. le vin.
  - B. l'huile.
11. Les bactéries qui vivent en absence d'oxygène s'appellent
  - A. aérobies.
  - B. anaérobies.
12. Le sucre permet aux fruits de se conserver plus longtemps
  - A. sous forme de confitures.
  - B. s'ils sont au préalable séchés et fumés.
13. Les différentes techniques associées pour conserver la charcuterie sont
  - A. le séchage.
  - B. le confisage.
  - C. le salage.
  - D. le fumage.
  - E. le saumurage.
14. Les méthodes traditionnelles sont encore utilisées aujourd'hui car
  - A. elles donnent un goût et un parfum particuliers aux aliments.
  - B. elles rendent l'aliment plus facilement comestible.

# MODULE 12

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



## 1 | Amateurs de poisson cru, méfiez-vous de l'anisakis !

L'**anisakidose** est une parasitose digestive bien connue en Europe du Nord et au Japon, où la consommation de poissons crus ou marinés est fréquente. En France, le nombre de cas est aujourd'hui limité, mais il pourrait augmenter avec la mode des sushis, sashimis, carpaccio et autres préparations crues.

L'anisakis est un ver qui vit dans l'estomac de mammifères marins (dauphins, baleines...) et dont les œufs éclosent dans l'eau. Les larves sont ensuite ingurgitées par des petits crustacés, eux-mêmes ingérés par des poissons. On retrouve ainsi ces vers ronds

(de couleur blanche ou brun-rouge) dans la cavité abdominale, les viscères et éventuellement la chair de diverses espèces marines. La plupart des poissons de consommation courante peuvent être touchés (hareng, maquereau, morue, thon, merlan, saumon, seiche, calamar...). En revanche, les poissons d'élevage ne sont quasiment pas infectés par les parasites anisakis car leur alimentation est contrôlée.

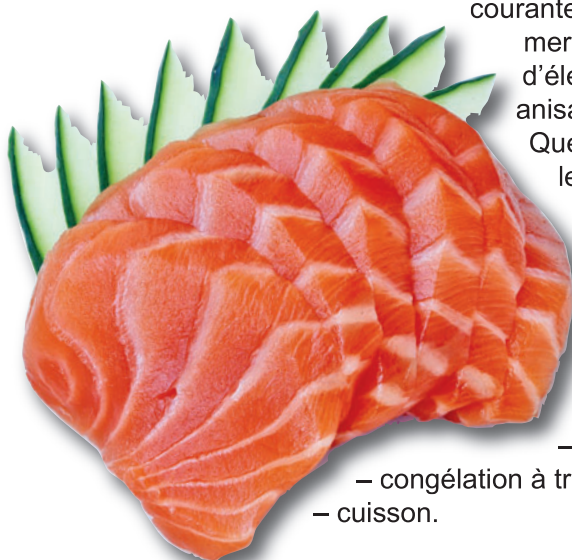
Quelques heures après l'ingestion du poisson parasité, les symptômes suivants peuvent se manifester :

- des troubles digestifs (douleurs gastriques, éventuellement nausées, vomissements ou diarrhées) ;
- de possibles réactions allergiques.

Mais il est également possible de ne ressentir aucun effet.

La prévention passe par des précautions simples qui détruisent ces parasites :

- réfrigération ;
- éviscération des poissons fraîchement pêchés ;
- congélation à très basse température pendant plusieurs jours ;
- cuisson.



# LA CONTAMINATION DES ALIMENTS ET LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES : ANISAKIS ET HÉPATITE A

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



## 2 | Hépatite A

L'hépatite A est une maladie du foie provoquée par le virus de l'hépatite A (VHA). Ce virus est une des causes les plus fréquentes d'infection d'origine alimentaire. Il se propage essentiellement lorsqu'une personne non infectée (ou non vaccinée) ingère de l'eau ou des aliments contaminés par les matières fécales d'un sujet infecté.

Les facteurs qui favorisent la transmission de la maladie sont :

- le manque d'eau potable ;
- une mauvaise hygiène ;
- des conditions sanitaires défavorables.

Certains pays sont plus exposés au risque de contamination que d'autres, notamment en Europe de l'Est, Afrique, Asie et Amérique du Sud. Les précautions à prendre sont les suivantes :

- bien se laver les mains, en particulier avant la préparation du repas ;
- éviter de consommer de l'eau de provenance inconnue, et préférer l'eau minérale ou en bouteille (fermée).

Contrairement à l'hépatite B et à l'hépatite C, l'hépatite A n'entraîne pas de maladie chronique et est rarement mortelle, mais elle peut provoquer des symptômes débilitants ou une hépatite fulminante associée à une mortalité élevée.

L'infection par le virus de l'hépatite A débute par une période d'incubation de 2 à 4 semaines pendant lesquelles le sujet est contagieux sans le savoir. Dans 90 % des cas, l'hépatite sera asymptomatique, c'est-à-dire qu'elle passera inaperçue ! Chez les 10 % des cas restants, on observera ces symptômes :

- fièvre ;
- douleur au foie ;
- nausées ;
- vomissements ;
- jaunisse ;
- fatigue.

La guérison survient spontanément. Il n'existe aucun traitement spécifique. En cas d'hépatite aiguë grave, l'hospitalisation est nécessaire.



**Activité 1. Complétez le tableau avec les informations acquises dans les textes ci-dessus.**

	ANISAKIDOSE	HÉPATITE A
CAUSE		
TRANSMISSION		
SYMPTÔMES		
PRÉCAUTIONS		



# MODULE 12

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN

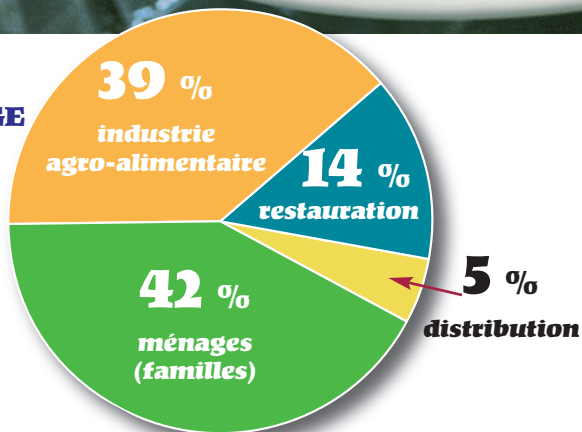


**Activité 1. Reportage de France 2 (29 mai 2013). Écoutez le reportage (<http://www.goodnesstv.org/en/videos/voir/51857/1/>) et répondez oralement aux questions suivantes.**



1. Quel est le sujet de ce reportage ?
2. Quel est le problème posé par Stéphane ?
3. Que fait la mère de famille pour éviter le gaspillage ?

## ORIGINE DU GASPILLAGE



**Activité 2. Réécoutez le reportage et complétez le tableau avec des mots, des expressions ou des phrases relatifs aux trois thématiques.**



Causes du gaspillage	Les coupables du gaspillage	Solutions contre le gaspillage



# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, UN FLÉAU CONTEMPORAIN

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P

## **Activité 3. Après avoir complété le tableau, lisez-le et répondez aux questions suivantes.**

1. Qui a mis en place le plan anti-gaspillage ?
2. Qui gaspille le plus de nourriture ?
3. Combien de kilos de fruits et légumes sont gaspillés par une famille de quatre personnes ?
4. Qui sont les coupables du gaspillage ? Et pourquoi ?
5. Comment peut-on faire pour éviter le gaspillage ?

## **Activité 4. Cochez la bonne réponse.**

1. Que veut dire le sigle SIAL ?
  - A. Salon indien de l'alimentation.
  - B. Salon international de l'alimentation.
  - C. Syndrome incontrôlable de l'alimentation.
2. Qui mangera la charcuterie gaspillée chez Stéphane ?
  - A. Son fils.
  - B. Ses voisins.
  - C. Son chien.
3. Que veut dire le sigle DLC ?
  - A. Demain lune claire.
  - B. Date limite de consommation.
  - C. Date lointaine du consommateur.
4. Que font les clients en général ?
  - A. Ils choisissent les plus beaux produits.
  - B. Ils achètent des produits dont la date de péremption est éloignée.
  - C. Ils choisissent les produits en promotion.
5. Que fait la maman à la fin du reportage pour ne pas gaspiller ?
  - A. Elle fait ses courses tous les jours.
  - B. Elle utilise les restes.
  - C. Elle n'achète que des produits en promotion.

**Activité 5. D'après votre expérience en cuisine ou en salle, y a-t-il du gaspillage en restauration ? Comment font les professionnels pour l'éviter ? Existe-t-il des recettes anti-gaspillage ?**

 **Inventez une recette comme dans la vidéo (10 lignes minimum).**

# MODULE 12

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



DOGGY

Le « Gourmet Bag » est une initiative publique mise en place pour limiter le gaspillage alimentaire dans la restauration commerciale.

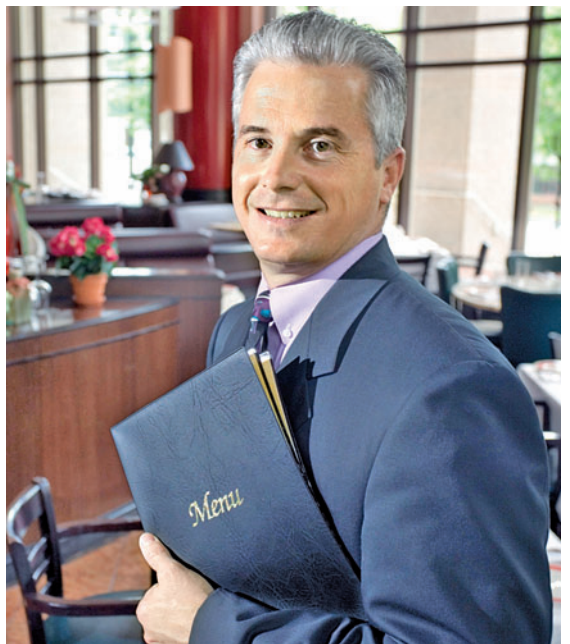
Voici quelques phrases utiles pour informer la clientèle de son existence, pour proposer de l'utiliser, et enfin pour remercier les clients qui acceptent d'emporter les restes du repas.

## Comment informer

**Serveur :** Bonjour, vous avez peut-être vu les affiches ou les chevalets sur le Gourmet Bag. Notre restaurant participe à une opération contre le gaspillage alimentaire.

Vous connaissez le Gourmet Bag ? C'est une boîte qui vous permet d'emporter votre repas chez vous, si vous ne le terminez pas.

C'est le *Doggy bag* à la française ! On le propose à tous nos clients. C'est à eux de voir ensuite s'ils l'acceptent ou non.



## Comment sensibiliser

**Serveuse :** Vous savez, 8 personnes sur 10 utilisent le Gourmet Bag. Ça permet de lutter contre le gaspillage alimentaire...

Comme vous n'avez pas fini, souhaitez-vous emporter vos restes à la maison ?

Bien sûr, c'est vous qui voyez. Vous êtes libre de refuser.



# GOURMET BAG, C'EST SI BON JE FINIS À LA MAISON !

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



## Comment valoriser

**Serveur :** Merci d'utiliser le Gourmet Bag. Votre geste est important pour lutter contre le gaspillage alimentaire.



### **Activité 1.** Après avoir lu le texte sur le Gourmet Bag, répondez aux questions suivantes.

1. Qu'est-ce que le Gourmet Bag ? .....
2. Comment un serveur peut-il informer des clients de l'existence du Gourmet Bag ?.....
3. Quelles phrases peut-on utiliser pour sensibiliser des clients à la problématique du gaspillage alimentaire ? .....
4. Qu'est-ce que le serveur peut dire pour valoriser le choix d'utiliser le Gourmet Bag ? .....

# MODULE 12

POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN



**Activité 1. Après avoir regardé la vidéo concernant la méthode HACCP, complétez le texte avec les mots de la liste.**



nettoyage • vente • équipement • dangers • préparation • pratiques •  
garantit • animaux • réalisation • aura • industries • sécurité • mesures

## LE SYSTÈME HACCP

Le système HACCP a été formulé dans les années 60 par la société Pillsbury, l'Armée américaine et la NASA, qui ont collaboré à la **1.** ..... d'un système de production d'aliments salubres pour garantir la **2.** ..... alimentaire des astronautes. Le mot « HACCP » est l'abréviation anglaise de *Hazard-Analysis and Critical Control Points*, se traduisant en français par « Analyse des **3.** ..... et contrôle des points critiques » tout au long du processus de production d'un aliment, de sa **4.** ..... à sa consommation.

Le HACCP **5.** ..... ainsi la sécurité des préparations alimentaires. Il révèle des risques (des dangers) biologiques, physiques et chimiques et met en pratique des **6.** ..... spécifiques pour leur contrôle. Le système HACCP doit reposer sur de bonnes **7.** ..... d'hygiène, telles que :  
– hygiène du personnel (mains et tenue

professionnelle propres) ;  
– lutte contre les **8.** ..... nuisibles (mouches, rongeurs, punaises) ;  
– conditions de transport ;  
– eau potable ;  
– **9.** ..... et désinfection (eau de javel et produits spécifiques) ;  
– protection du produit (emballage) ;  
– locaux propres ;  
– **10.** ..... (matériel et ustensiles) propre ;  
– flux du produit et du personnel ;  
– stockage (locaux à température ambiante et chambres froides surveillées).  
Grâce à l'application du système HACCP, le consommateur **11.** ..... à sa disposition un produit hygiéniquement sûr et les **12.** ..... alimentaires pourront augmenter leurs opportunités de **13.** ..... à l'intérieur de l'Union Européenne.

# LA MÉTHODE HACCP

PLUS LOIN • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR • POUR ALLER PLUS LOIN • POUR ALLER P



## 1 | Science et cuisine

Le terme de « cuisine moléculaire », inventé en 1980 par Nicholas Kurti, un physicien d'Oxford, et Hervé This, un physicien-chimiste français, indique une manière moderne de cuisiner, qui mélange la science et l'art culinaire. Même si la gastronomie moléculaire est par définition une science, certains cuisiniers ont introduit des innovations qui ont commencé à confondre les limites entre science et cuisine.

La confusion s'est réellement installée quand des chefs ont mis en place de véritables cuisines/laboratoires expérimentaux comme *El Bulli Taller*, un restaurant espagnol 3 étoiles géré par Ferran Adria, un des chefs européens de la cuisine moléculaire.

Dans les années 1990, le terme « gastronomie moléculaire » a commencé à indiquer le nouveau style de cuisine de certains chefs, qui explorent de nouvelles voies à travers la science, la recherche, les nouvelles technologies. Plats et cocktails peuvent ainsi être déconstruits : on peut réaliser des perles de vinaigre balsamique ou des spaghettis de chocolat.



### 1.1 LES SEPT TECHNIQUES

**Gélification** : la formation d'un gel est un changement de phase d'un liquide vers sa forme solide, où les molécules s'alignent et s'unissent jusqu'à l'obtention d'un réseau qui emprisonne le liquide. Plusieurs molécules connues ont la capacité de former des gels. Les plus traditionnelles se retrouvent un peu partout : farines, amidons de tapioca ou de maïs, œufs et gélatine.

**Sphérification** : en cuisine moléculaire, c'est l'encapsulation d'un liquide à l'intérieur d'une sphère de taille variable qui éclatera en bouche. C'est un procédé industriel de restructuration des aliments. L'industrie alimentaire emploie depuis longtemps ce procédé pour restructurer des purées de fruits, de légumes ou de viandes en morceaux.

**Émulsification** : en cuisine moléculaire, c'est la technique qui permet d'incorporer et de stabiliser des bulles d'air dans un mélange liquide. Il est possible d'incorporer des bulles d'air dans un liquide en le fouettant simplement vigoureusement, mais l'air s'échappe alors relativement rapidement. Pour éviter cette instabilité, il est possible d'incorporer un émulsifiant à la solution.

Les protéines des œufs et du lait, l'amidon du pain, la gélatine et les gras de la crème sont tous des émulsifiants connus depuis longtemps, et déjà employés en cuisine traditionnelle.

**Pressurisation au siphon** : la pressurisation au siphon alimentaire se distingue de l'émulsification, car elle permet de réaliser des mousses sans l'aide d'un agent émulsifiant. Le produit résultant de la pressurisation au siphon porte habituellement le nom d'*espuma* (mot espagnol signifiant « mousse »).

**Suspension** : l'épaississement n'est pas une technique culinaire nouvelle ou spectaculaire ; l'agent épaississant le plus fréquemment utilisé est la gomme xanthane, capable de produire une texture onctueuse et donc souvent utilisée en substitution du gras.

**Mise en poudre** : c'est un procédé très simple ; il suffit d'ajouter la poudre de maltodextrine à une préparation grasse et de mélanger jusqu'à l'obtention de la texture poudreuse désirée. Les ingrédients solides doivent d'abord être liquéfiés et il peut être nécessaire de passer la poudre au tamis afin d'éliminer d'éventuels grumeaux.

**Surgélation** : l'azote liquide sert d'agent de refroidissement, mais il n'entre pas dans la préparation des recettes en tant qu'ingrédient, et n'est donc jamais ingéré ; il refroidit l'aliment, puis s'évapore. Ce n'est qu'après l'évaporation complète de l'azote liquide que l'aliment peut être ingéré.



 **Activité 1. Associez aux images la technique correspondante.**

1. Gélification
2. Sphérification
3. Émulsification
4. Pressurisation au siphon
5. Suspension
6. Mise en poudre
7. Surgélation



A. Émulsification de chantilly à la châtaigne



B. Poudre de caramel et framboise



C. Glace à l'azote liquide



D. Gelée de pêche et menthe



E. Perles de vinaigre balsamique



F. Espuma de salade César



G. Caviar de menthe en suspension

1. .... ; 2. .... ; 3. .... ; 4. .... ; 5. .... ; 6. .... ; 7. ....