

4

À table!

Fort-de-France,
Martinique



Salut! Je m'appelle **Louna** et je suis martiniquaise, de **Fort-de-France**. Dans cette unité, on va parler de la nourriture!



Rue de Fort-de-France, Martinique.

Leçon 1 ► Je parle de plats

- Les partitifs: **du, de la, de l', des**
- Les aliments et les interdits alimentaires
- **Il n'y a pas de**
- Le pronom **en**

MINI-PROJET 1

Faire la carte mentale de ses préférences alimentaires.

Leçon 2 ► Je parle de goûts et d'habitudes alimentaires

- Parler de ses goûts alimentaires
- Les aliments
- Exprimer la quantité

MINI-PROJET 2

Présenter son frigo à la classe.

Leçon 3 ► Je parle de recettes

- Les quantités
- Les verbes de la cuisine (**couper, mélanger**, etc.)
- Le gaspillage alimentaire
- Exprimer la fréquence

MINI-PROJET 3

Faire une recette anti-gaspillage.

PROJET FINAL

Présenter un repas autour d'une même couleur.

FENÊTRE SUR

Je découvre les plats et les produits de la cuisine martiniquaise.

En route!

- 1 Dans les messages des blogueurs, il y a des extraits qui manquent. Retrouve-les.
- C'est un plat typique des Antilles ?
 - C'est trop bon !
 - Je vais manger un colombo de poulet.
 - Je n'aime pas les plats qui piquent.
 - Ma préférée, c'est le gingembre.

- 2 🧑 Quels sont les plats typiques de ta région ?

- 3 ▶ **MÉDIATION** Regarde la vidéo et dis quels ingrédients sont nécessaires pour faire un flan coco.

farine

lait de coco

beurre

lait concentré sucré

sucré

vanille

citron

crème

sel

œufs

noix de coco

caramel



Aujourd'hui, je mange dans le restaurant de mon père. 😊 (1)

11:23 ✓

Maël

C'est quoi un colombo ? (2)

11:26 ✓

Louna

Oui, c'est du poulet préparé avec des épices. 😊 (3)

11:27 ✓

Aminata

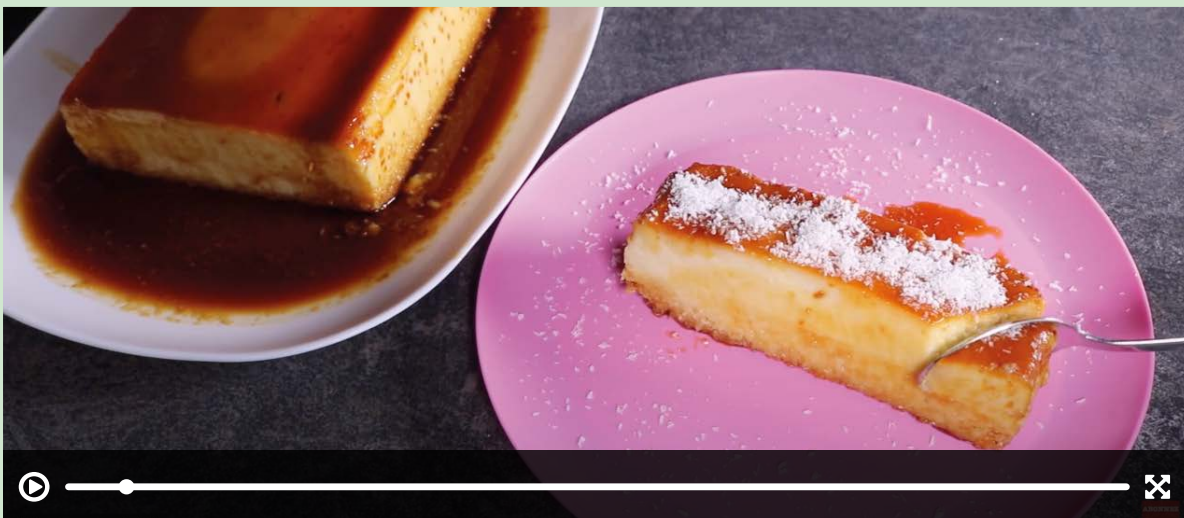
J'adore les épices. (4)

11:33 ✓

Maël

C'est pas trop fort, j'espère ! (5)

11:37 ✓



Flan antillais coco facile et rapide, Chocmiel (23/04/2017).

Leçon 1 ► Je parle de plats

1. NOS PLATS RÉGIONAUX PRÉFÉRÉS

A Lis le document et dis à quel plat correspondent ces phrases.

Dans ce plat...

1. il y a des haricots blancs et de la viande.
2. il y a du jambon, un œuf et du fromage râpé.
3. il y a des œufs, de la farine, du sucre et des raisins secs.
4. il y a du bœuf en sauce avec des frites.
5. il y a des légumes, des oignons, de l'ail et de l'huile d'olive.

Grammaire

p. 72

LES PARTITIFS

Il y a **du** riz / fromage / jambon...
Il y a **de la** farine / viande...
Il y a **de l'**ail / huile...
Il y a **des** œufs / frites...

Astuce



En français, pour indiquer une quantité indéfinie, on met un article partitif. Et dans ta langue ?

Lexique

p. 74-75

LES ALIMENTS

-  du poulet
-  du bœuf
-  des œufs
-  du fromage
-  de la salade
-  des frites
-  des tomates
-  du riz

Quel plat typique de ta région tu préfères ?



B  Quel plat de l'activité A penses-tu aimer le plus ? Explique pourquoi.

Je pense que je peux aimer la ratatouille parce que j'adore les légumes !

C  Quels sont les ingrédients de ton plat préféré ? J'adore la crème brûlée. Dans ce plat, il y a...



2. MENUS DE CANTINE

- A** Lis ces menus et cherche dans le dictionnaire les mots que tu ne connais pas. Quel jour préfères-tu ?

LUNDI 21	MARDI 22	JEUDI 24	VENDREDI 25
• Pain • Tomate farcie à la viande sauce tomate • Riz créole • Fruit / Fromage	• Pain • Cordon bleu • Petits pois et carottes • Fruit / Fromage / Yaourt	• Pain • Poulet rôti • Purée de patate douce • Fruit / Fromage	• Pain • Lentilles • Béchamel de morue • Compote / Fromage

- B** Lis les commentaires de ces élèves. Reconnais-tu tes goûts dans certaines remarques ?

- 1** J'adore le yaourt!
J'en veux un autre...

Tu veux le mien ? Je n'aime pas trop ça ?

2 De la sauce béchamel!
Je ne peux pas en manger.

Pourquoi ?

Je suis allergique au lait.
- 3** Oh non ! Je déteste les lentilles !

Ah oui ? Moi, j'adore !

- C** **13 MÉDIATION** Écoute un cuisinier qui parle des interdits alimentaires. Qu'est-ce que certain(e)s élèves ne peuvent pas manger ? Pourquoi ?

- D** **MÉDIATION** Et toi et tes camarades ? Combien d'élèves de la classe ont un interdit alimentaire ? Qu'est-ce qu'ils / elles ne peuvent pas manger ?

Grammaire p. 72

IL N'Y A PAS DE

Il y a **des** lentilles.

→ Il n'y a **pas de** lentilles.

Il y a **du** poulet.

→ Il n'y a **pas de** poulet.

Grammaire p. 73

LE PRONOM EN

Je veux un autre **yaourt**.

→ J'**en** veux un autre.

• Dans ce plat, il y a **de la sauce béchamel**.

• Ah bon ? Je ne peux pas **en** manger.

Lexique p. 75

LES INTERDITS ALIMENTAIRES

Je suis allergique au lait / à la farine / aux œufs.

Je suis intolérant(e) au gluten / au lactose...

Je ne peux pas manger de riz / de crevettes...

MINI-PROJET 1

Mes préférences alimentaires

- 1.** Réfléchis aux plats que...

- tu adores ;
- tu n'as jamais mangé ;
- tu aimes ;
- tu ne peux pas manger (indique la raison).
- tu n'aimes pas ;

- tu sais préparer.

- 2.** Place ces plats sur une carte mentale.

- 3.** Expose ton travail en classe.

Quel est le plat préféré de la classe ?



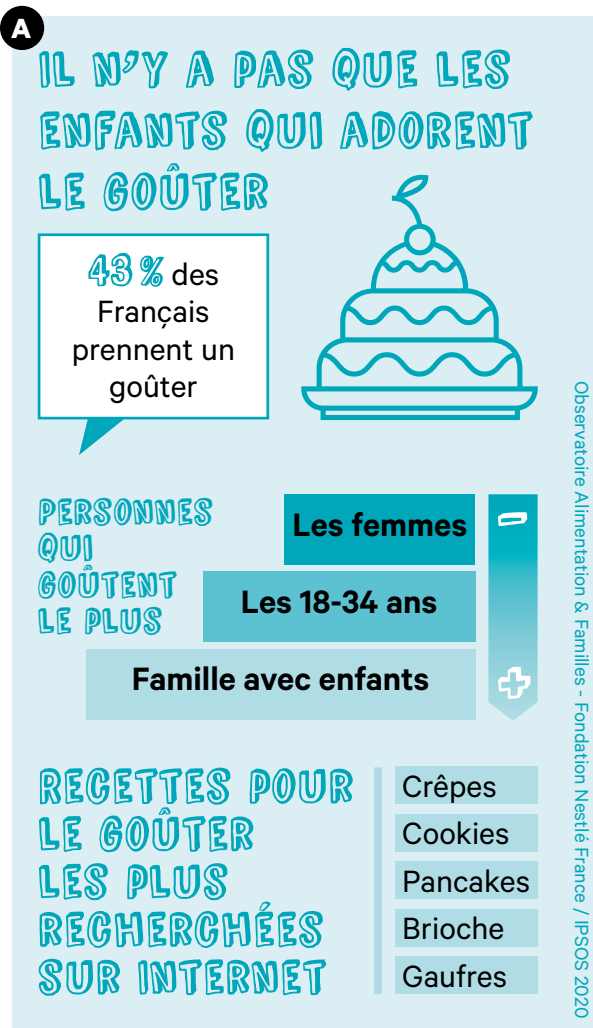
Faire la carte mentale en ligne.

Leçon 2 ► Je parle de goûts et d'habitudes alimentaires

3. DANS MON FRIGO

A  Combien de repas manges-tu par jour ? Quel est le repas le plus important de la journée pour toi ? Pourquoi ?

B **MÉDIATION** Retrouve le nom de ces aliments dans les documents.



B

www.fansdesucre.fr

LUVIDINE

Salut les fans de sucré ! Ça y est, l'hiver est là, il fait froid et on a besoin d'un bon quatre-heures pour se réconforter ! Moi, j'ai toujours adoré les crêpes avec un chocolat chaud, le tout fait maison, bien sûr ! C'est vraiment trop bon ! Et vous, quel est votre goûter préféré ?

ARTHUR

Un pain au chocolat, des petits-beurre avec un carré de chocolat ou une tartine avec du nutella... Bref, tout ce qui a du chocolat, parce que j'en raffole !

MARGAUX

Mon goûter préféré depuis toute petite, c'est le pain perdu... J'adore l'odeur du pain qui grille dans la poêle. Ça me rappelle ma grand-mère et je me régale !

SALIHA

Moi, j'ai un faible pour les madeleines. Enfant, je les dévorais avec mon verre de lait. Maintenant, je déteste le lait, alors j'accompagne mes madeleines d'un bon thé chaud comme Proust.

C Quelles différences y a-t-il entre le goûter en France et dans ton pays ?

D Qu'est-ce qui a changé dans les habitudes de Saliha au goûter ?

E  En petits groupes, répondez à ces questions.

1. Qu'as-tu toujours adoré ou détesté ?
2. Quel aliment ou plat n'aimais-tu pas quand tu étais petit(e) et que tu aimes maintenant ou vice versa ?

Lexique

PARLER DE SES GOÛTS ALIMENTAIRES

Je suis fan de sucré / chocolat...

J'adore l'odeur du pain perdu.

C'est vraiment trop bon !

J'ai un faible pour la brioche.

Je me régale. (= J'ai plaisir à manger.)

4. JE NE MANGE PAS ASSEZ DE FRUITS

- A**  **14 MÉDIATION** Écoute la conversation entre Élise et son père et retrouve dans le frigo les aliments que le père d'Élise a achetés. Est-ce qu'elle les aime tous ?



- B**  **14** Que pense le père d'Élise des habitudes alimentaires de sa fille ? Complète les phrases.
1. Élise ne mange pas assez de ...
 2. Élise mange trop de ...
- C**  **14** Élise va préparer une salade composée. Donne la liste des ingrédients.
- D**  À deux, imaginez une salade que vous aimez tous / toutes les deux.
- Dans notre salade composée, il y a des œufs, beaucoup de mozzarella, quelques carottes, un peu de poulet...

Grammaire

p. 73

EXPRIMER LA QUANTITÉ

J'ai acheté **un peu de** salade verte.

Il y a **quelques** pommes dans le frigo.

Tu ne manges pas **assez de** fruits.

J'adore la salade de tomates avec **beaucoup de** mozzarella.

Tu manges **trop de** fromage.

Tu dois manger **plus de** fruits.

Je dois manger **moins de** pâtes.

LE SAIS-TU ?

Une salade composée peut ne pas avoir de salade verte ! La base de la salade peut être des pâtes, du riz ou encore des haricots verts. On y ajoute ensuite ce que l'on veut.



MINI-PROJET 2

Dans mon frigo, il y a...

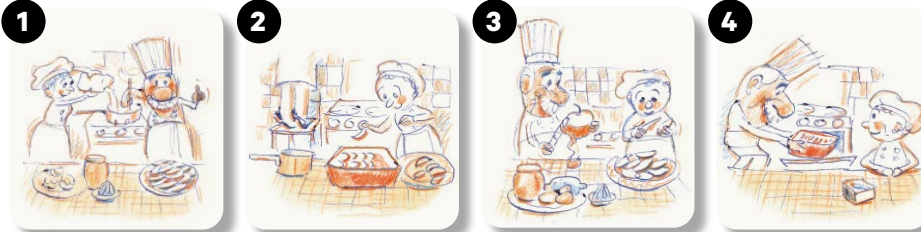
1. Imagine que tu es seul(e) à la maison une journée entière et que ton frigo est rempli de choses (que tu aimes ou pas). Tu peux faire une photo ou le dessiner.
2. Présente ton frigo à la classe et commente-le : dis ce que tu penses manger, ne pas manger, quel plat tu comptes préparer (et avec quels ingrédients)...

Publier la photo de ton frigo sur un réseau social d'images.



5. C'EST MOI QUI CUISINE

A **MÉDIATION** Lis la recette et observe les dessins. Remets-les dans l'ordre et retrouve à quelles phrases du texte ils correspondent.



Le gâteau aux pommes et au miel de monsieur et madame Bolkodaz



- 300 grammes de farine
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 175 grammes de beurre (fondu)
- 70 grammes de sucre
- 1 citron
- 175 grammes de miel
- 2 pommes

Tous les dimanches, monsieur et madame Bolkodaz font cuire un gâteau aux pommes et au miel.

Monsieur Bolkodaz **épluche** les pommes. Madame Bolkodaz les **coupe** en tranches fines.

Madame Bolkodaz **ajoute** au beurre le miel, les œufs, le jus de citron.

Madame Bolkodaz **verse** la farine et la levure tandis que monsieur Bolkodaz **mélange** encore.

Puis, madame Bolkodaz **verse** tout ça dans un plat beurré et **dépose** joliment les tranches de pommes sur le dessus.

Monsieur Bolkodaz **saupoudre** les pommes de sucre. Madame Bolkodaz **allume le four** pas trop fort et monsieur Bolkodaz **glisse** le gâteau dedans. Au bout de 45 minutes, quand le gâteau est bien doré, monsieur Bolkodaz le **sort du four**.

Le Grand Livre des Bolkodaz, Fabienne Mounier

Lexique

p. 75

LES QUANTITÉS

- 1 kilo de pommes de terre / viande...
- 100 grammes de farine / sucre...
- 1 sachet de sucre / vanille / levure...
- Une / Deux... tranche(s) de jambon / saucisson...
- 1 bouteille de vin / d'eau...
- 1 pot de yaourt / confiture...
- 1 gousse d'ail

! On ne dit pas 1 kilo de ~~la~~ farine / 1 kilo ~~du~~ sucre mais 1 kilo de farine / 1 kilo de sucre (= quantités définies).

Lexique

p. 74

LES VERBES DE LA CUISINE



couper



éplucher



ajouter



verser



saupoudrer



mélanger



sortir du four

B En petits groupes ou en classe entière : un(e) élève mime une action écrite en gras dans le texte de l'activité A. Ses camarades doivent découvrir ce qu'il / elle fait.

- Tu **épluches** des légumes !
- Oui !

C As-tu une recette fétiche ? Écris-la et publie-la sur le blog de la classe. Lis les recettes des autres élèves et écris des commentaires (des impressions, des questions...).

Cookies au chocolat

Ingrédients : 250 grammes de farine, 150 grammes de sucre, deux œufs, 85 grammes de beurre, une cuillère à café de beurre, une cuillère à café de levure, 100 grammes de pépites de chocolat. . .

Astuce



Un seul verbe peut avoir plusieurs sens qui ne correspondent pas forcément à un seul verbe dans une autre langue. Traduis-tu dans ta langue le verbe **sortir** de la même façon dans les deux phrases ?
Je **sors** de la maison.
Je **sors** les poivrons du frigo.

6. ÇA SUFFIT LE GÂCHIS!



A MÉDIATION Observe et lis cette affiche. Quel problème est soulevé ici ?



Lexique

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Les restaurants **gâchent** / **gaspillent** de la nourriture. Le **gaspillage** alimentaire est un problème.

Lexique

EXPRIMER LA FRÉQUENCE

Parfois, je me sers trop de frites et je ne les finis pas. **Il m'arrive de** jeter de la nourriture...

LE SAIS-TU ?

En France, 40 % des aliments gaspillés sont des fruits et légumes qui ne sont pas beaux, lisses et colorés. Certains supermarchés ont créé un espace consacré aux fruits et légumes « moches » afin de sensibiliser les clients au gaspillage.

B Et toi ? Est-ce qu'il t'arrive de gâcher de la nourriture ? Pour quelles raisons ?

Parfois, je me sers trop de frites et...

C En groupes, discutez entre vous de ce que vous pouvez faire pour éviter de gaspiller des aliments.

- Moi, je peux essayer de me servir moins de frites.

MINI-PROJET 3

Une recette anti-gaspillage

1. Chacun(e) demande à ses parents ou aux responsables de la cantine quels sont les aliments qu'ils / elles vont devoir jeter cette semaine.
2. En groupe-classe, faites une liste avec tous ces aliments.
3. En groupes, proposez une recette en utilisant quelques-uns de ces aliments. Vous avez le droit d'en utiliser trois de plus.

Sandwich végétal au jambon

Ingédients :

2 tranches de pain de mie, 1 tomate, 2 carottes, 1 tranche de jambon, 1 pomme, un peu de betterave, 1 yaourt

Laver et éplucher les légumes. Râper les carottes, couper la tomate et la pomme...

Publier les recettes sur le blog de la classe ou sur un réseau social.



A. LES PARTITIFS

	MASCULIN	FÉMININ
SINGULIER	du poulet de l' ail	de la salade de l' huile
PLURIEL	des poivrons	des tomates

! Devant une voyelle ou un **h** muet, **du** et **de la** → **de l'**.

Les articles partitifs permettent de désigner une quantité indéfinie :

*Je voudrais **de la** salade et deux œufs.*

On utilise l'article partitif pour parler...

- de quelque chose sans indiquer la quantité :
*Tu as **de la** salade ?*
- d'une partie de quelque chose qu'on ne peut pas compter :
*Pour le petit déjeuner, je mange toujours **du** pain avec **du** miel.*

1 Dis les ingrédients qu'il faut pour préparer des crêpes sans indiquer les quantités précises.



Pour préparer des crêpes, il faut de la farine...

2 Relis la recette du gâteau aux pommes et au miel de la page 70 et indique quels ingrédients sont comptables et lesquels sont non comptables.

B. IL N'Y A PAS DE

Il n'y a pas marque l'absence de quelque chose ou de quelqu'un. La chose ou la personne absente est précédée de **de**.

Il y a de la salade en entrée. → Il n'y a pas de salade en entrée.

Il y a un fruit pour le dessert. → Il n'y a pas de fruit pour le dessert.

3 Réponds aux questions comme dans l'exemple.

- Il y a des fruits pour le dessert ?
Non, il n'y a pas de fruits.
- Il y a du poisson dans le cassoulet ?
- Il y a de la sauce tomate dans la galette jambon-œuf-fromage ?

4 Quel est ton plat préféré ? Y a-t-il ces ingrédients ?

mayonnaise

œufs

viande

farine

pommes de terre

riz

lait

fruits

5 Compare ce frigo avec celui de la page 69. Quels sont les aliments qui manquent ici ?

Dans ce frigo, il n'y a pas de carottes...



C. LE PRONOM **EN**

Le pronom **en** remplace un COD exprimant une quantité indéfinie (un nom précédé d'un article partitif):

Je voudrais **de la salade**.

→ J'**en** voudrais.

(article partitif **de la** introduisant une quantité indéfinie)



Quand la quantité est précisée, elle est reprise après le verbe:

Je vais prendre **deux desserts**.

→ Je vais **en** prendre **deux**.

Je vais prendre **beaucoup de carottes**. → Je vais **en** prendre **beaucoup**.

Le pronom **en** se place entre le sujet le verbe: J'**en** veux.

À la forme négative, il se place entre **ne / n'** et le verbe:

Je **n'en** veux **pas**.

PHONÉTIQUE

On trouve des liaisons avec le pronom **en**:

Avant:

- [z] après **nous, vous, ils, elles**: Vous **en** voulez ?

[z]

- [n] après **on**: On **en** prend.

[n]

Après:

- [n] s'il est suivi par un mot commençant par une voyelle ou un **h** muet: Tu **en** achètes toujours. / Il **en** héberge dix.

[n]

[n]

15 Écoute et choisis le son ou les sons de liaison que tu entends avant ou après le pronom **en**.

	[z]	[n]
a. Ils en prennent.		
b. Il en a ?		
c. On en a goûté.		
d. Il y en a deux.		
e. Vous en avez ?		
f. Ils en vendent.		
g. Tu en ajoutes deux ?		

6 Remplace la quantité en gras par le pronom **en**.

a. Il y a **des haricots** dans le cassoulet.

b. Il faut **500 grammes de farine** pour préparer des crêpes.

c. Je voudrais **deux pommes** pour la salade de fruits.

d. Il prend toujours **beaucoup de frites**.

e. On n'a pas **de sucre**.

f. Je mets **beaucoup de sel** dans les pâtes.

g. J'ai mangé **trois œufs**.

D. EXPRIMER LA QUANTITÉ

Les adverbes dits « de quantité » indiquent des degrés de quantité:

— (un) peu (de) — assez (de) — beaucoup (de) — trop (de) — +

Le nom qui suit **de / d'** est sans article: Il mange **beaucoup de yaourts**.

Pour indiquer une petite quantité d'un nom comptable, on peut aussi utiliser l'adjectif indéfini au pluriel **quelques** + nom.

Pour préparer un bon plat, il faut **quelques** ingrédients de bonne qualité et beaucoup de patience!

7 Dis ce qu'il faut manger pour avoir une alimentation équilibrée.

viande

sel

légumes

sucré

eau

fromage

poisson

fruits

féculents

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut manger peu de sucre...

1. Les plats et les ingrédients

A Écris le nom des ingrédients de ces plats.

1



a. J...

b. F...

2



c. F...

d. S...

e. V...

3



f. H...

g. S...

2. Les quantités

B Comment peut-on exprimer la quantité de ces aliments ?

lait

sardines

confiture

sucré

saucisson

pain

1. un kilo de ...

2. un pot de ...

3. une tranche de ...

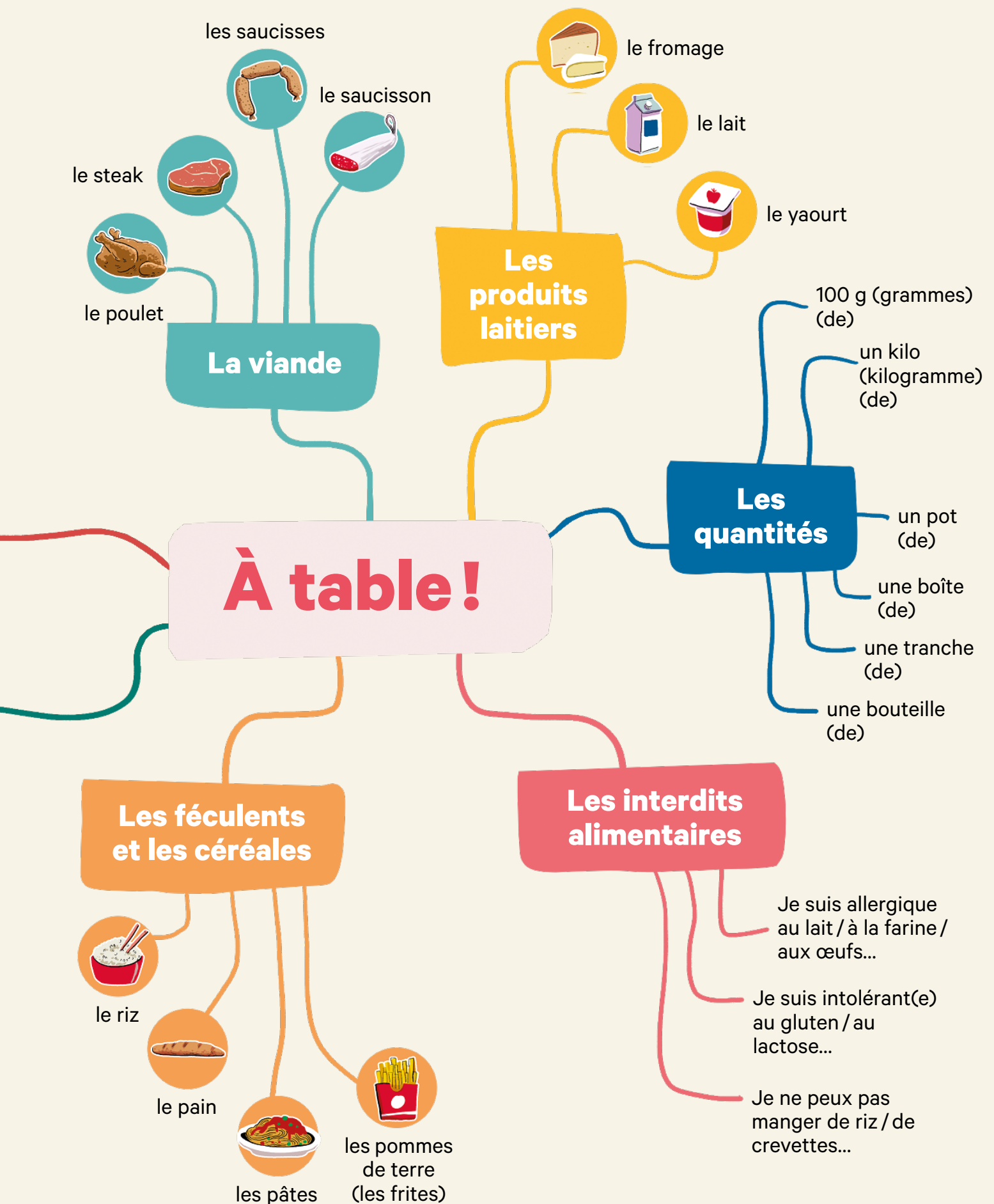
4. une boîte de ...

5. un litre de ...

3. Crée ta carte mentale

C Écris les mots que tu veux retenir de cette unité et ajoute des photos et des dessins.





Fenêtre sur



Fort-de-France,
Martinique

Les plats et produits de la cuisine martiniquaise



par **Louna**,
14 ans, Fort-de-France,
Martinique

Le grand marché de Fort-de-France

Le grand marché ou marché aux épices, se trouve en plein centre-ville de Fort-de-France. C'est le plus grand marché de la Martinique (un département et région d'outre-mer français situé dans la mer des Caraïbes). On peut y acheter des fruits et des légumes locaux comme l'igname, la patate douce ou encore la banane et l'ananas, des épices comme la vanille ou la cannelle, et des plantes pour se soigner. On y trouve aussi des objets issus de l'artisanat comme le typique chapeau bakoua.



Le grand marché

Patate douce



Igname



Ananas



QUESTIONNAIRE CULTUREL

La Martinique

- ▶ Dans quelle mer se trouve la Martinique ?
- ▶ Quelle est la langue parlée en Martinique en plus du français ?
- ▶ Cite deux plats typiques de la Martinique.
- ▶ Comment se nomme aussi le grand marché de Fort-de-France ?
- ▶ Quelles sont les origines de la cuisine martiniquaise ?

La cuisine créole, colorée et métissée

La gastronomie martiniquaise reflète la diversité de ses habitants, venus d'Afrique, d'Europe, d'Asie et d'Amérique.

Les acras et certains légumes, par exemple, viennent des esclaves d'Afrique de l'Ouest.

Les plats martiniquais sont souvent épicés. Certaines épices sont présentes en Martinique depuis toujours, mais d'autres, comme le curry, ont été apportées par les Indiens à la fin du XIX^e siècle.

Les Martiniquais consomment aussi beaucoup de produits de la mer (crabes, poissons, lambis...) pêchés sur leurs côtes. Le piment, lui, accompagne tous les plats.

Acras de morue



Épices



Fricassée de lambi



Lambi



- A** Regarde les photos des plats et des aliments. Les as-tu déjà goûtés ? Les aimes-tu ? Lesquels font partie de tes repas habituels ?
- B** Lis le texte. Pourquoi la cuisine créole est-elle métissée ?
- C** Quels sont les aliments et les plats mentionnés dans le texte qui ne sont pas d'origine antillaise ?

JOURNALISTE EN HERBE

Écris un reportage sur les aliments et les plats typiques de l'endroit où tu vis ou d'un pays ou d'une région qui t'intéresse.

LE SAIS-TU ?

Le créole martiniquais ou antillais est une langue régionale parlée en Martinique. La base est le français, mais elle contient des apports de langues africaines, caribéennes, ainsi que de l'anglais et de l'espagnol.

Les aliments

► Retrouve six aliments.

E	T	A	M	O	T	C
R	D	L	E	U	P	A
C	J	A	M	B	O	N
U	X	I	L	Z	B	R
S	E	T	A	P	G	I
A	N	A	N	A	S	Z

► Ces plats sont typiques de quelle région ?

les galettes

le cassoulet

la ratatouille

le kougelhoph

les acras de morue

la carbonade

PROJET FINAL

Un repas haut en couleur

Vous allez présenter un menu (entrée, plat et dessert) autour d'une même couleur.

1. En groupes, réfléchissez ensemble à la couleur que vous souhaitez travailler et trouvez des aliments de cette couleur.
2. Sur une affiche, écrivez les recettes de vos plats (ingrédients + préparation) et dessinez ou ajoutez des photos des ingrédients.
3. Présentez votre travail à la classe. Quel menu est le plus apprécié ?

Publier les recettes sur un mur virtuel.



La faune et la flore

- A** À l'aide d'un dictionnaire, complète les définitions.
- 1.** La faune est l'ensemble des ... vivant dans une région donnée.
- 2.** La flore est l'ensemble des ... vivant dans une région donnée.
- B** Retrouve dans ce nuage les mots qui correspondent aux images.

ARBRE CHEVAL ABEILLE
MÉDUSE
REQUIN ÉCUREUIL
ALGUES



- C** Parmi les photos ci-dessus, lesquelles représentent la faune ? Lesquelles la flore ?
- D** Lis le texte sur le poisson-clown et complète la fiche.

Les poissons-clowns sont de couleur orange et certaines espèces ont des bandes blanches ou noires. Ils habitent dans les zones tropicales des mers et des océans. Ils vivent généralement à deux dans les tentacules des anémones de mer et aiment manger du plancton. Ils mesurent environ 10 cm et peuvent vivre jusqu'à cinq à dix ans dans leur milieu naturel. Le poisson-clown le plus célèbre s'appelle Nemo, c'est le personnage du dessin animé *Le Monde de Nemo*.



Le poisson-clown

Lieu de vie : ...

Nourriture : ...

Taille : ...

Durée de vie : ...

- E** À deux, choisissez un animal, créez sa fiche descriptive et présentez-le à la classe.
- F** Connais-tu d'autres dessins animés ou films où les personnages sont des animaux ? Lesquels ?