

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

# FRENCH

Listen more to speak better

# TO GO

PODCAST 6 - LET'S TALK ABOUT FOOD

Hier soir, apéro entre amis. Pardon, apéritif entre amis ! C'était vraiment sympa. Caroline et Stéphane nous ont invités à dîner, et comme Fred était aussi dans la région, il nous a rejoint pour l'apéritif. Mais au fait, vous savez ce qu'est un apéritif ? Non ? Attendez, c'est impossible d'apprendre le français sans entendre parler de l'apéritif ! Bon, je vais vous expliquer et puis, ce sera l'occasion de parler un peu de ce qu'on mange et boit en France.

Yesterday evening, "apero" with my friends. Sorry, aperitif with my friends! It was really cool. Caroline and Stéphane invited us for dinner, and as Fred was also in the area, he joined us for an aperitif. But by the way, do you know what an aperitif is? No ? Wait, it's impossible to learn French without hearing about aperitif! Okay, I'll explain it to you and then this will be an opportunity to talk a bit about what we eat and drink in France.

Donc, pour commencer, l'apéritif est un moment passé en famille ou entre amis, juste avant le repas lui-même. C'est souvent le soir, mais on peut tout à fait prendre l'apéritif avant le déjeuner. En général, on n'est pas à table. On est plutôt dans le salon, sur la terrasse, dans le jardin, ou dans un bar. Les adultes boivent de l'alcool : une bière, un verre de vin, un whisky, un pastis, un cocktail. Il y a par exemple un cocktail tout simple et très courant qui s'appelle le kir, et qui est un mélange de vin blanc et de crème de cassis. Moi, je bois souvent une bière en été, et du muscat en hiver (c'est un vin doux). Les enfants boivent un jus de fruits, ou un soda (un coca par exemple). Et on grignote - ça veut dire qu'on ne mange pas un vrai repas mais deux ou trois petits trucs salés, présentés dans des petits bols : des cacahuètes, des pistaches, des olives, du saucisson, des chips (souvent les enfants les finissent avant que les adultes commencent !)... C'est un moment agréable, pour se retrouver avant de manger à table. Sauf si on prévoit un apéritif dînatoire - dans ce cas, l'apéritif est le repas et donc bien sûr il y a plus de choses à manger !

Mais voyons ce que les Français mangent en général. Mon amie Céline fait très attention à sa ligne. Officiellement, elle ne fait pas un régime, mais elle mange beaucoup de légumes, cuits ou crus (on appelle ça des crudités). Elle aime aussi la volaille, le poulet, la dinde. Et elle adore le poisson ! Par contre, elle n'est pas trop "viande rouge", ça veut dire qu'elle n'en mange pas beaucoup. Elle cuisine plutôt "à la méditerranéenne", avec de l'huile d'olive, du citron, des herbes de Provence (moi, je suis plutôt beurre et crème :-)

Le soir, elle se permet une petite folie : elle boit un verre de vin. Tous les soirs. Dans le canapé en hiver, sur le balcon en été. C'est son petit plaisir !

So, let's start. The aperitif is a time spent with family or friends, just before the meal itself. It is often in the evening, but it is quite possible to have an aperitif before lunch. Usually, we are not at the table. We are in the living room, on the terrace, in the garden, or in a bar. Adults drink alcohol: a beer, a glass of wine, a whiskey, a pastis, a cocktail. For example, there is a very simple and very common cocktail called kir, which is a mixture of white wine and crème de cassis. I often drink a beer in the summer, and Muscat in the winter (it's a sweet wine). The children drink fruit juice, or a soda (a coke for example). And we munch - that means that we don't eat a real meal but two or three small salty things, presented in small bowls: peanuts, pistachios, olives, sausage, crisps (often the children finish them before the adults start!) ... It's a good time to get together before eating at the table. Unless a dinner aperitif is planned - in this case, the aperitif is the meal and therefore of course there is more to eat!

But let's see what the French eat in general. My friend Céline is very careful with how she looks. Officially, she does not go on a diet, but she eats a lot of vegetables, cooked or raw (we call that "crudités"). She also likes poultry, chicken, turkey. And she loves fish! On the other hand, she is not too fond of "red meat", which means that she does not eat a lot. She cooks in a Mediterranean style, with olive oil, lemon, Provence herbs (I'm more of a butter and cream style :-)

In the evening, she allows herself a glass of wine. Every evening. On the sofa in winter, on the balcony in summer. It's her little guilty pleasure!

Elle est très stricte sur les sucreries, biscuits et autres. Je trouve parfois que c'est trop, surtout avec son fils. C'est un enfant. Si on ne peut même plus manger des bonbons quand on est enfant !

Mon ami Fred, lui, a changé sa façon de manger ces dernières années. Il est devenu végétarien et il achète uniquement des produits bio. Donc il va dans des magasins spécialisés où on trouve des fruits et légumes qui proviennent de petits producteurs. Il mange des pâtes complètes, du riz complet, beaucoup de légumes secs comme des lentilles, des pois cassés, des haricots. Lui aussi utilise beaucoup l'huile d'olive. Parfois, il fait même son pain lui-même ! C'est très différent de la façon dont je mange, donc j'ai trouvé ça un peu bizarre au début mais finalement, c'est pas mal. Il a acheté un livre de recettes, et il suit quelques blogs sur Internet. Quand on va le voir, il nous fait des plats délicieux. Végétariens, bio... et délicieux !

Comme vous le savez, Caroline travaille beaucoup, elle ne mange jamais à des horaires fixes. C'est toujours "sur le pouce", ça veut dire rapidement. Donc c'est une grande consommatrice de sandwichs parce que ça cale - ça veut dire qu'elle n'a plus faim après. Elle ne prend pas de petit-déjeuner, elle achète un croissant ou un pain au chocolat dans la boulangerie en bas de chez elle, ou alors elle prend avec elle un petit paquet de biscuits, qu'elle mange avec un café au bureau. À midi, elle achète un sandwich au fromage ou au jambon à la cafétéria ; elle prend parfois une salade composée avec de la laitue, des tomates, du concombre, du maïs. Pour tenir pendant la journée, elle mange souvent des barres de céréales ou des barres chocolatées. Et bien sûr, elle est accro au café... Cela dit, depuis qu'elle est enceinte, elle essaie de faire un peu plus attention. Elle a compris que son alimentation n'est

She is very strict on sweets, cookies and the like. Sometimes I find it to be too much, especially with her son. He's a child. If children can't even eat candies, then what?

My friend Fred has changed the way he eats lately. He became a vegetarian and he only buys organic products. So he goes to specialized stores where there are fruits and vegetables that come from small producers. He eats whole-grain pasta, whole-grain rice, a lot of legumes like lentils, split peas, beans. He too uses olive oil. Sometimes he even bakes his own bread! It's very different from the way I eat, so I found it a little weird at first but ultimately it's okay. He bought a cookbook, and he follows a few blogs on the Internet. When we go see him, he cooks delicious food for us. Vegetarian, organic... and delicious!

As you know, Caroline works a lot, she never eats on a fixed schedule. It's always "on the go", which means fast. So she's a big consumer of sandwiches because it fills her up - that means she's not hungry afterwards. She doesn't have breakfast, she buys a croissant or a pain au chocolat in the bakery downstairs, or takes a small packet of cookies with her, which she eats with a coffee at the office. At noon, she buys a cheese or ham sandwich in the cafeteria; sometimes she takes a salad made with lettuce, tomatoes, cucumber, corn. To keep up during the day, she often eats cereal bars or chocolate bars. And of course, she's addicted to coffee ... Having said that, since she got pregnant, she tries to be a little more careful. She has realized that her diet is not ideal for the baby. And she also has some special desires. Yesterday she told me that right now she devours (that is, she eats like an animal) dozens of radishes

pas idéale pour le bébé. Et elle a aussi des envies un peu spéciales. Hier, elle m'a raconté qu'en ce moment, elle dévore (c'est-à-dire qu'elle mange comme un animal) des dizaines de radis chaque jour !

Mon fils Ludovic a 13 ans. Je trouve qu'il est entré dans l'adolescence un peu tôt parce qu'il mange déjà comme un ogre ! Ça veut dire qu'il mange beaucoup, vraiment beaucoup. Et il aime tout : le poulet, le bœuf, l'agneau. S'il le pouvait, il mangerait de la viande tous les midis et tous les soirs ! Il mange aussi beaucoup de pâtes, de riz, de pommes de terre, mais aussi certains légumes. Par contre, il déteste les épinards et il n'aime pas beaucoup les oignons. Côté fruits, il mange essentiellement des bananes, des pommes et des oranges. Et il boit beaucoup de lait, avec ses céréales le matin, mais aussi l'après-midi quand il rentre de l'école et parfois le soir, avant d'aller se coucher. Ah... J'allais oublier. Il se goinfre (ça veut dire qu'il mange de manière excessive) de biscuits, de biscuits salés comme des chips, et de bonbons. Il les mange en général dans sa chambre, devant sa console de jeux vidéo. Bref, un vrai adolescent.

\* \* \*

Maintenant, regardons le vocabulaire un peu plus en détail.

Je ne vais pas faire toute la liste des aliments. Mais rappelons qu'il y a des fruits (par exemple des bananes, des pommes, des poires, des fraises...), des légumes (des carottes, des courgettes, des oignons, des haricots verts, de la salade...), des produits laitiers (du lait, des yaourts, du fromage, de la crème...), de la viande et du poisson (du boeuf, du poulet, de la dinde, du porc, de la charcuterie...), des accompagnements (comme des pommes de terre, des pâtes, du riz, des frites...), des produits sucrés (des bonbons, des biscuits, des gâteaux, de la glace...), des boissons

every day!

My son Ludovic is 13 years old. I think he entered his teenage years a bit early because he already eats like an ogre! That means he eats a lot, really a lot. And he loves everything: chicken, beef, lamb. If he could, he would eat meat every lunchtime and every night! He also eats a lot of pasta, rice, potatoes, but also some vegetables. However, he hates spinach and he doesn't like onions very much. As for fruits, he mainly eats bananas, apples and oranges. And he drinks a lot of milk, along with his cereal in the morning, but also in the afternoon when he comes home from school and sometimes in the evening, before going to bed. Ah... I was about to forget. He eats like a glutton (which means he eats excessively) cookies, crackers like crisps, and candies. He usually eats them in his room, in front of his video game console. In short, a real teenager.

\* \* \*

Now, let's take a look at the vocabulary in a bit more detail.

I'm not going to tell you the whole food list. But remember that there are fruits (for example bananas, apples, pears, strawberries...), vegetables (carrots, zucchini, onions, green beans, salad...), dairy products (milk, yogurts, cheese, cream, etc.), meat and fish (beef, chicken, turkey, pork, cold cuts, etc.), side dishes (such as potatoes, pasta, rice, fries ...), sweet products (candies, cookies, cakes, ice cream ...), drinks (wine, beer, water, sodas, fruit juices...) and of course salt, pepper, mustard, ketchup, mayonnaise... Ah... and I almost forgot bread and cereals.

(du vin, de la bière, de l'eau, des sodas, des jus de fruits...) et bien sûr le sel, le poivre, la moutarde, le ketchup, la mayonnaise... Ah... et j'ai failli oublier (j'ai presque oublié) le pain et les céréales.

Il existe différents régimes : on peut être végétarien, végétalien (on dit plutôt vegan). Certaines personnes ne mangent pas de porc, ou mangent cachet.

Quand on fait attention à sa ligne, quand on veut être en bonne santé et ne pas grossir, on mange équilibré. C'est-à-dire qu'on mange de tout, de manière modérée.

Si on est sensible à l'environnement, on mange bio, on mange des produits de proximité, c'est-à-dire qui sont produits dans la région.

Vous connaissez le nom des repas ? Le matin, on prend le petit-déjeuner (attention, on ne mange pas le petit-déjeuner, on mange quelque chose au petit-déjeuner). À midi, c'est le déjeuner. C'est aussi un verbe, donc on peut dire qu'on déjeune. À quatre heures, on parle du goûter. C'est plutôt pour les enfants, après l'école. Ça peut être un croissant ou un pain au chocolat, ou du pain avec du Nutella, ou un fruit. Et le soir, c'est le dîner. C'est aussi un verbe, donc on dîne.

Je vous ai déjà parlé de l'apéritif, avant le déjeuner ou le dîner.

Il y a aussi l'en-cas, c'est un léger repas, par exemple dans la matinée, pour tenir jusqu'au déjeuner.

Vous connaissez sûrement le verbe "manger". Mais il existe d'autres façons de parler de ça, surtout en argot (en français familier). On utilise par exemple le verbe "bouffer", on bouffe. Qu'est-ce qu'on bouffe ce soir ? Et il y a aussi un mot : la bouffe. La bouffe était dégueulasse (pas bonne du tout).

Si on a très envie de boire, on dit qu'on a soif. Si on a très envie de manger, on dit

There are different diets: you can be vegetarian, vegan. Some people don't eat pork, or eat kosher.

When you pay attention to your figure, when you want to be healthy and not gain weight, you eat "équilibré" (balanced). That means you eat everything, in a moderate way.

If we are sensitive to the environment, we eat organic, we eat local products, that is to say products which are produced in the region.

Do you know the names of the meals? In the morning, we have breakfast (be careful, we don't eat breakfast, we eat something for breakfast). At noon, it's lunch. It's also a verb, so we can say we are having lunch. At four o'clock, we talk about "afternoon tea". It's more for kids after school. It could be a croissant or a pain au chocolat, or bread with Nutella, or a piece of fruit. And in the evening, it's dinner. It's also a verb, so we have dinner.

I already told you about the aperitif, before lunch or dinner.

There is also the snack, it is a light meal, for example in the morning, to last until lunch.

You probably know the verb "to eat". But there are other ways to talk about it, especially in slang (colloquial French). For example, we use the verb "bouffer", we "bouffe" (we eat). What are we eating tonight? And there is also a word: la bouffe. The food was disgusting (not good at all).

If we really want to drink, we say that we are thirsty. If we really want to eat, we say

qu'on a faim. Mais on peut aussi dire qu'on meurt de faim (mourir de faim), qu'on a la dalle, qu'on crève la dalle. Attention, c'est familier.

Quand on a bien mangé, on est rassasié. Mais les Français utilisent rarement ce mot quand ils parlent. Ils disent plutôt qu'ils ont bien mangé, qu'ils n'ont plus faim, qu'ils n'en peuvent plus, qu'ils ont trop mangé.

Quand on mange quelque chose rapidement, parce qu'on n'a pas le temps, on dit qu'on mange sur le pouce. Quand on mange un petit truc entre les repas, on dit en général qu'on grignote quelque chose.

Mais le plus étrange est qu'il n'existe pas vraiment de mot pour parler de ce qu'on mange. Il y a "la nourriture", "un aliment". Mais si je vais au supermarché, je dis que je vais acheter "à manger". Et quand mon fils ouvre le frigo, il dit "Il n'y a rien à manger!". Ça m'étonne toujours, surtout quand on sait combien manger est important pour les Français !

Allez, le repas est prêt. Je vais appeler mon mari et mes enfants. Vous savez comment on dit que le repas est prêt ? On dit : À table ! On mange !

that we are hungry. But we can also say that we are dying of hunger, that we get the munchies, that we are starving. Be careful, this is slang.

When we have eaten well, we are full. But the French rarely use the word "rassasié" when they speak. Rather, they say that they have eaten well, that they are no longer hungry, that they cannot eat anymore, that they have eaten too much.

When you eat something quickly, because you don't have time, you say you eat on the go. When we eat something between meals, we usually say that we are snacking on something.

But the strangest thing is that there really isn't a word for what we eat. There is "nourishment", "food item". But if I go to the supermarket, I say I'm going to buy "something to eat". And when my son opens the fridge, he says "There is nothing to eat!". It always amazes me, especially when you know how much eating is important to the French!

OK, the meal is ready. I'll call my husband and kids. Do you know how to say that the meal is ready? We say: Come to the table! We are eating!

### Crédits :

*Les podcasts French to Go sont une production French à la carte - Delphine Woda - [frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com)*

*Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License*

