

Les grandes familles d'aliments

les boissons non alcoolisées

- l'eau (de source, plate, gazeuse)
- le thé (noir, vert, aromatisé)
- le café (noir, au lait)
- un jus de fruits
- un soda boisson gazeuse aromatisée aux fruits
- une limonade eau gazeuse sucrée et citronnée
- un sirop boisson à base de sucre et de jus de fruits

les boissons alcoolisées

- le vin (blanc, rosé, rouge)
- une liqueur
- un apéritif
- un digestif liqueur que l'on boit à la fin d'un repas
- le cidre jus de pomme fermenté
- la bière

le pain, les céréales et les féculents

- les pâtes
- le blé
- le riz
- les pommes de terre
- les haricots (blancs, rouges, noirs)
- les légumes secs

le lait et les produits laitiers

- le fromage
- les yaourts

les légumes et les fruits

la viande, le poisson et les œufs

les produits sucrés

les corps gras

- l'huile
- la margarine
- le beurre
- la crème

Les apports nutritionnels

les lipides

les protéines

les glucides

les vitamines

les oligoéléments

les minéraux

Les condiments

les condiments substances de forte saveur destinées à relever le goût des aliments

le sel

les épices substances aromatiques ou piquantes (cannelle, cumin, curry, herbes de Provence, moutarde, piment, poivre, vanille, etc.)

les aromates substances parfumées d'origine végétale (basilic, coriandre, estragon, girofle, laurier, thym, romarin, etc.)

des achards condiment fait de légumes et de fruits macérés dans du vinaigre

un chutney condiment composé de légumes et de fruits confits, épicé et sucré (indien)

Les repas

le petit déjeuner

le déjeuner

le goûter

le dîner repas du soir

le souper repas que l'on prend tard, après le spectacle

un repas

- copieux abondant, plantureux
- frugal simple et peu abondant

un mets un plat

l'apéritif dégustation avant le repas de boissons et biscuits salés

un amuse-gueule petit plat servi en apéritif

une entrée

une soupe

un potage

un bouillon

un plat de résistance plat principal d'un repas

un trou normand alcool fort absorbé au milieu d'un repas pour stimuler la digestion

un plateau de fromages

un entremets plat sucré que l'on sert après le fromage et avant les fruits ou comme dessert

un dessert

un en-cas repas léger tenu prêt en cas de besoin

un casse-croûte (fam.) petit repas léger pris rapidement

un pique-nique

un rafraîchissement boisson fraîche

une collation repas léger

un festin repas de fête

un buffet

un banquet festin avec de nombreux convives

des agapes festin entre amis

des gourmandises

des friandises

des sucreries

un convive personne qui participe à un repas avec d'autres

Manger

grignoter (quelque chose) manger par petites quantités

picorer (quelque chose) manger peu

pignocher manger sans appétit, du bout des dents

chipoter manger du bout des dents, sans plaisir

dévoré quelque chose

ingérer quelque chose avaler

se restaurer reprendre des forces en mangeant

se gaver de quelque chose manger énormément

jeûner s'abstenir de nourriture, le plus souvent pour des motifs religieux

faire la diète suivre un régime alimentaire

Expressions usuelles

- **Faire honneur à un plat.** (fam.) En manger beaucoup et avec plaisir.
- **Faire bombance.** Faire un très bon repas, faire bonne chère.
- **Un repas à la bonne franquette.** Un repas sans façon, sans cérémonie, à la fortune du pot.
- **Manger son pain blanc.** Profiter du meilleur.
- **Manger son blé en herbe.** Dépenser son capital sans attendre qu'il ait rapporté.
- **Manger de la vache enragée.** Subir de sévères privations.
- **Ne pas savoir à quelle sauce on sera mangé.** Ne pas savoir comment on va être traité.
- **Manger dans la main de quelqu'un.** Lui être soumis.
- **Manger à tous les râteliers.** Tirer parti de plusieurs sources, même d'intérêts contradictoires.
- **Être comme un coq en pâte.** Avoir toutes ses aises.

Exercices

- 1 **Corrigez les erreurs qui se sont glissées dans les expressions de la fiche.**
 - a. L'année dernière, j'ai mangé ma brioche ; maintenant je ne rencontre que des difficultés.
 - b. Les employés sont arrivés anxieux dans le bureau de leur chef car ils ne savaient pas avec quel pain ils seraient mangés.
 - c. Je me suis resservi trois fois : on peut dire que j'ai fait les louanges de ta ratatouille !
 - d. Passez donc quand vous voulez : nous ferons un repas très simple, à la bonne française.
- 2 **Complétez les phrases suivantes avec l'une des expressions de la fiche.**
 - a. Ce journaliste est tellement ambitieux qu'il est prêt à ...
 - b. Choyé, dorloté, bichonné par sa mère, Yann est comme ... chez ses parents.
 - c. Au début de sa carrière, seul et inconnu, ce jeune chanteur a ...
 - d. Ce ministre est tellement autoritaire que tous ses collaborateurs lui ...
 - e. Chaque année, pour le réveillon, nous ... dans un restaurant trois étoiles.
- 3 **Retrouvez la définition de chacun de ces mots.**

a. une collation	c. un entremets	e. un trou normand
b. un convive	d. les agapes	f. une friandise
- 4 **Parmi les trois mots proposés, choisissez celui qui correspond à chaque définition.**

a. un repas léger tenu prêt en cas de besoin	un chutney – un en-cas – un goûter
b. une liqueur que l'on boit à la fin d'un repas	un digestif – un apéritif – un potage
c. s'abstenir de nourriture pour des motifs religieux	jeûner – faire la diète – pignocher
d. reprendre des forces en mangeant	se sustenter – se restaurer – se régaler
e. (repas) simple et peu abondant	copieux – frugal – de résistance
- 5 **Complétez les phrases avec les mots de la liste ci-dessous. Conjuguez les verbes si nécessaire.**

ingérer – chipoter – se gaver – diète – banquet – copieux

 - a. Lorsque M. Aubert a pris sa retraite, il a offert un véritable ... à ses collègues.
 - b. Après les ... repas des fêtes de fin d'année, Jeanne s'est imposé une ... de quelques jours.
 - c. Si on ne surveille pas les enfants, ils sont capables de ... de sucreries à s'en rendre malades.
 - d. Claire a un appétit d'oiseau : elle ... sur tous les plats.
 - e. Baptiste a été emmené aux urgences car il avait ... un capuchon de stylo par mégarde.
- 6 **Complétez les phrases avec les mots de la liste ci-dessous.**

agapes – hors-d'œuvre – rafraîchissements – épicé

 - a. Ce plat indien était tellement ... que la gorge me brûle encore.
 - b. Les ... organisées pour l'anniversaire de Nicolas ont été très joyeuses.
 - c. Le ... était si copieux que je n'ai plus faim pour le poulet basquaise.
 - d. Des ... nous attendaient sous le parasol de la terrasse.