

## LA NOURRITURE: la comida.

La viande : carne  
Le poisson : pescado  
L'huile\* : aceite  
Les œufs : huevos  
Le poulet : pollo  
La pâte : pasta  
Le riz : arroz  
La pain : pan  
le beurre\* : mantequilla  
la confiture : mermelada  
le lait\* : leche  
écrémé : desnatada  
la pomme de terre : patata  
le jus : zumo  
le café: café  
le vinaigre: vinagre  
la tartine: tostada  
le sel\* : sal  
le sucre : azúcar  
le fruit\*: fruta  
le citron : limón  
la tomate\*: tomate  
l'omelette : tortilla  
l'omelette espagnole: tortilla de patatas  
la crevette : gamba  
le yaourt : yogurt  
la croquette : croqueta  
le porc : cerdo  
le bœuf/ (buey) le veau (ternera)  
la farine : harina  
le saumon : salmón  
la sole\* : lenguado  
le mikshake : batido  
les frites : patatas fritas  
le dinde : pavo  
les lentilles : lentejas  
le persil : perejil  
les champignons : champiñones  
l'eau minéral : agua mineral  
café au lait : café con leche  
café noir : café solo  
la bière : cerveza  
le vin (rouge, blanc): vino tinto, blanco  
la citronnade : limonada  
le rafraîchissement : refresco  
le thé : té  
le brioche : bollo  
le bonbon (caramelo)  
le gâteau : pastel.  
La tarte : tarta

le ail : ajo  
le pâté : paté  
l'oignon : cebolla  
la cerise : cereza  
la fraise : fresa  
le chocolat : chocolate  
le thon : atún  
le jambon : jamón  
la salade : ensalada  
le fromage : queso  
la pomme : manzana  
le raisin\*: uva  
le steak : filete  
le filet : filete (de pescado)  
la soupe : sopa  
la glace\* de chocolat, vanille, fraise  
les hors d'œuvres (entremeses, aperitifs)  
premier plat : 1º plato  
plat principal : 2º plato  
dessert : postre  
l'addition : la cuenta  
sandwich : bocadillo, sandwich  
les friandises : chucherías  
la poire : pera  
la banane : plátano  
l'orange : naranja  
la mandarine : mandarina  
le melon : melón  
la pastèque : sandía  
la pêche \* melocotón  
l'ananas \* piña  
la carotte : zanahoria  
la sauce : salsa  
les saucisses : salchichas  
le saucisson : salchichón  
le fromage râpé : queso rallado  
le poivre\* : la pimienta  
la serviette : servilleta  
la levure : la levadura

## QUANTITÉ

Un morceau: trozo  
Une cuillerée: cucharada  
Une gousse \* d'ail : diente de ajo  
Une pincée: pizca  
Une tranche: loncha, robanada  
Un sachet : bolsa  
100 grammes de...

LA NOURRITURE: la comida.

### VERBES (CUISINE)

Mélanger: mezclar	Enfourner; hornear
Verser: echar	Cuire: cocer
Ajouter: añadir	Éplucher: pelar
Chauffer: calentar	Pétrir: amasar
Faire frire: freir	Laisser cuire: poner a cocer
Faire fondre : fundir	Hacher: picar /cortar
Couper: cortar	Fouetter: batir
Remuer: remover	Préparer : preparar
Goûter: probar	Servir : servir
Décorer: decorar	Tartiner : tostar (pan)
Refroidir: enfriar	Griller : Gratar
Reposer: reposar	

### UTENSILIOS COCINA

Le bol: cuenco, bol  
La passoire \* : colador  
La cafetière: cafetera  
La tasse: taza  
Les couverts: cubiertos  
L'assiette: plato (recipiente) , plat (alimento) (plat du jour, : plat préparé..)  
La fourchette\*: tenedor  
Le couteau: cuchillo  
La cuillère (à soupe, à café): cuchara  
La casserole: cacerola, olla  
La poêle: sartén  
Le verre: vaso

### D'AUTRES EXPRESSIONS

Mettre au feu : poner al fuego  
À feu douce : a fuego lento  
À grand feu : a fuego fuerte

### POUR INDIQUER L'ORDRE

- d'abord, premièrement: primero
- puis, ensuite: luego, después
- pour finir, finalement, enfin: para terminar, finalmente

### ATTENTION!

- Nom du plat + *au / à la / à l' / aux* + nom d'un ingrédient important qui **donne le goût** au plat : *une tarte **aux** fruits* (= il y a d'autres ingrédients en plus des fruits : de la pâte).  
EX) Des pâtes à la sauce tomate. Le gâteau au chocolat
- Nom du plat + *de* + nom de l'ingrédient principal : *une salade **de** fruits* (= seulement des fruits).  
EX) La purée de pommes de terre

LA NOURRITURE: la comida.

## **RECETTE : TARTINES À LA BÉCHAMEL**

### Ingrédients

- 12 tranches de pain
- 1 sauce Béchamel maison
- 1 jaune d'œuf
- 1 sachet de fromage râpé

### Préparation

\*D'abord, préparer la béchamel : faire fondre le beurre à feu doux verser la farine, puis le lait froid, verser la farine, puis le lait froid. Ajouter du sel et du poivre. Faire cuire la béchamel pendant 5 minutes.

\* Ensuite, ajouter le jaune d'œuf et le fromage râpé.

\* Tartiner les tranches de pain.

\* Enfin, les faire griller 10 minutes au four. Servir immédiatement.

Voilà, c'est tout simple, mais qu'est-ce que c'est bon