

***Material de apoyo para la asignatura de Idioma Francés con
fines específicos de los Cursos
de Cocina y Panadería Dulcería
de Formación Básica.***



Autoras:

MSc. María Luz Rodríguez Pérez.

Lic. Naivis González Domínguez

Lic. Lourdes Vázquez de la Barrera (informática)

2016

INTRODUCCION

El presente material fue confeccionado para los estudiantes de los cursos de Formación Básica en la especialidad de Cocina que se preparan en el Centro de Capacitación de la Delegación Territorial de MINTUR en Matanzas.

Esta herramienta también puede ser de gran utilidad para los cocineros en función que deseen aprender y/o mejorar su preparación en la lengua francesa con el objetivo de ofrecer un servicio de excelencia a los clientes.

Aquí encontrará información general sobre la alimentación en Francia, las diferencias de las regiones francesas en lo que concierne a su cocina, así como sobre el pan francés. Por otra parte, encontrará también en estas páginas vocabulario específico útil, como por ejemplo: información general sobre la alimentación francesa, las regiones francesas y su cocina, el pan francés, vocabulario útil en la cocina, del desayuno, de los entrantes, de platos fuertes, de mariscos, de guarniciones, de cereales, de frutos secos, de legumbres, de vegetales, de frutas, de aceites, de especias, de otros productos útiles en la cocina, de productos lácteos, de productos base, de la mesa, de los verbos más utilizados en la cocina, de las técnicas de cocción, de las salsas, de los tipos de cortes, de los vinos y sus copas, de las conservas, de los dulces, de variedades de platos y de embutidos.

Además, podrá ver un vocabulario similar pero con la peculiaridad de estar acompañado por imágenes, lo cual lo hace más atractivo y útil en las clases de francés o como una herramienta para los estudiantes a la hora de profundizar conocimientos.

Los objetivos propuestos son:

1. Proporcionar un material asequible a los estudiantes de los cursos de Formación Básica en la especialidad de Cocina y Panadería Dulcería de Formación Básica y a los interesados en el estudio del francés contribuyendo al perfeccionamiento de los programas idiomáticos.

NOTA: Encontrarás los elementos en Español y Francés.

INDICE

Información general sobre la alimentación francesa	1
Las regiones francesas y su cocina	2
El pan francés	4
Vocabulario útil	6
El desayuno	12
Aperitivos, Sopas, Entrantes	13
Carnes para platos fuertes	14
Mariscos	16
Guarniciones	17
Cereales	18
Frutos secos	19
Legumbres	20
Vegetales	21
Frutas	25
Aceites	27
Especias-hierbas aromáticas	28
Otros productos útiles	30
Productos lácteos	31
Productos base	31
Vocabulario de la mesa	32
Verbos y útiles de la cocina	33
Técnicas de cocción	35
Las salsas	36
Cortes a verduras y hortalizas	38
Vinos	39
Conservas	40
Dulces	41
Variedades de platos	42

Embutidos	44
Partes del pollo	46
Partes de la res	47
Partes del cerdo	48
Partes del cordero	49

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA ALIMENTACIÓN FRANCESA

En Francia la comida se considera uno de los principales placeres de la vida, y se presta gran cuidado y atención a la preparación de los alimentos así como a las tradiciones y ceremonias que rodean los cultivos y su venta. Una parte del principal atractivo de la cocina francesa es la enorme **variedad regional** que la caracteriza. La personalidad culinaria distintiva de cada región la determinaron en gran parte el clima, el suelo, las influencias extranjeras y los gustos locales.

Una encuesta reciente sobre los hábitos de la alimentación francesa reveló que las **salsas están desapareciendo**, especialmente entre los jóvenes, quienes prefieren platillos más sencillos con **frutas y verduras**. Estas tendencias se dejan temporalmente de lado durante las vacaciones cuando los turistas franceses revelan su interés por los platos regionales y resulta que los preferidos son los **estofados** de lenta cocción como **le boeuf bourguignon, tripes y civet de lapin o lapin à la havraise**, platillos que muy raras veces se comen en hogares franceses.

Antiguamente las tendencias existentes en la alimentación de los franceses eran las siguientes:

- El **desayuno ligero** (café, con o sin leche, tostadas con confitura, o mantequilla, o pan).
- El **almuerzo** era tradicionalmente la comida más importante del día (entrante, carne con vegetales, ensalada, queso, postre, y todo acompañado de vino).
- La **comida** era más ligera (potaje o sopa, plato principal, queso y postre).

Actualmente la alimentación francesa ha sufrido cambios. Los franceses tienen tendencia a comer menos. En las ciudades el **almuerzo**, que generalmente se hace en el exterior (comedores o cafeterías) consta de un bocadito y de un café. La **comida** que se hace en familia es la más importante. Sin embargo el **almuerzo** en el campo sigue constituyendo un verdadero festín.

Comer es uno de los placeres de los franceses, sobre todo, en las fiestas familiares, entre amigos o en comidas de negocios. Normalmente se toma un aperitivo antes de comenzar y un digestivo al final, a pesar de que los platos vienen acompañados de vinos. Incluso a veces sucede que en medio del festín se ofrece un vaso de calvados que permite hacer una pausa para continuar después.

Comer y conversar es un ritual en la mesa francesa, no sólo se disfruta comer sino también hablar. La cocina francesa, es considerada como la madre de la gastronomía.

Esta cocina europea defiende mucho la autenticidad de los productos regionales, dando receptividad también a la influencia de otras culturas gastronómicas, llamada la *nouvelle cuisine*, es simplemente la cocina novedosa, es conjugar lo dulce y salado, lo agrio y dulce, lo no graso y las especias. La base de esta cocina son los productos frescos y de calidad, la cocción breve, las salsas ligeras y reducidas, la cocción al vapor, las masas finas de Marruecos y Grecia, las especias de Oriente así como las pastas y *risottos* de Italia.

Si hablamos de **vino**, Francia encabeza junto a Italia la lista de países productores de vino con más de siete mil reservas y más de dieciocho mil denominación de origen.

LAS REGIONES FRANCESAS Y SU COCINA

Bretaña y Normadía:

Mariscos (camarones, langostas, crustáceos)
Pescados de mar
Crepes bretonas
Mantequilla salada
Tripas, pierna de cordero
Quesos: Camembert, Pont-L'Évêque
Bebidas: cidra, calvados

En el Mediodía y Provenza:

Gran uso de: aceite de oliva, ajo, hierbas de Provenza
Sopa de pescado (la bouillabaisse et la bourride)
Pastas
Ratatouille niçoise (Pisto con tomates, aceitunas, pimientos, pepinos, berenjena)
Frutas (peras, uvas, albaricoques)
Quesos (Roqueforts)
Vinos (Côte du Rhône, Rosé de Provence)

En Auvernia:

Embutidos (jamón, salchichón)
Guiso (potée: sopa de tocino con salchichas y vegetales)
Quesos: Bleu d'Auvergne, Roquefort

En el Suroeste:

Crêpes de Burdeos
Foie gras de Landes y Périgord
Confitura de oca
El cassoulet (región de Toulouse)
Jamón de Bayonne
Todos los vinos de Burdeos y de Cahors

En Champaña:

Pescados de río
Embutidos (morcilla blanca, jamón, andouillette)
Quesos (Briè, Coulommiers)
Galleticas de Reims
Mostaza de Meaux

En la región de Lyon y de Borgoña:

Las especialidades son muy numerosas en estas regiones gastronómicas:

Quenelles de brochet (especies de croquetas con pescado o carne)
Gallina de Bresse
Caracoles de Borgoña
Langostinos, salchichón caliente
Quesos: Chiva, Bleu de Bresse

Todos los vinos de Beaujolais y de Borgoña

En Alsacia-Lorena:

Embutidos

Quiche Lorena

Salchichas

Quesos: Munster, Romatour

Cerveza y todos los vinos de Alsacia

La "choucroute" de Strasbourg es un plato de gran reputación, que se come con vino blanco seco o cerveza.

Foie gras

Caza mayor

Frutas (cerezas, ciruelas)

Tortas de frutas y el Kouglof

En Córcega:

Pescado del Mediterráneo

Embutidos de Córcega

Vinos y quesos de la isla

EL PAN FRANCES

Los franceses son muy exigentes en cuanto al pan, éste debe ser fresco, horneado casi antes de ser comido.

El pan se come en este país en las tres comidas del día, el que sobra además de tostarse se usa para hacer pudín o rellenos.

El pan más popular es la *baguette*: un pan dorado alargado de harina de trigo, otro es el *petit parisien*, más corto y grueso que *la baguette* y más suave en el centro.

Muchos de los panes conocidos en Francia son originarios de las provincias de otros países. La mayoría de los panes de grano entero como el negro de centeno *tourte d'Auvergne*, son panes provincianos, mientras que el *natte ordinaire* y el *natte aux cumins*, son originalmente austríacos y el *pain espagnol* de España, sin embargo los panaderos franceses han creado sus propios panes como: el *petit saint oven*, parisino. Otro pan que merece consideración es el *croissant* con una ligera forma de media luna y conocido mundialmente.

El *brioche* es uno de los más famosos panes franceses, cuyas características es ser un pan fino de huevo con mucha mantequilla, su forma varía dependiendo de cada ciudad, pero la clásica es redonda con una bola encima de color dorado oscuro. Se sirven siempre en el desayuno acompañado de mantequillas y mermeladas.

Podemos asegurar que el pan tiene un lugar muy bien merecido dentro de la gastronomía francesa.



la baguette



petit parisien



tourte d'Auvergne



Croissant

Pains

Quels types de pains connaissez-vous ?

Je connais la baguette, le petit parisien, le pain espagnol, le croissant.

Quel est le pain le plus populaire en France ?

C'est la baguette.

Voudriez-vous du pain ?

Oui, j'en veux

À quelle heure les Français mangent du pain ?

Normalement, les Français mangent du pain au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Que voulez-vous pour accompagner le pain, du beurre ou de la marmelade de fruits ?

Du beurre, s'il vous plaît.

Panes

¿Qué tipo de panes usted conoce?

Conozco la bagueta, el pequeño parisino, el pan español y el croissant.

¿Cuál es el pan más popular en Francia?

Es la bagueta.

¿Quisiera pan?

Sí, quiero.

¿A qué hora los franceses comen pan?

Normalmente, los franceses comen pan en el desayuno, el almuerzo y la cena.

¿Qué quisiera para acompañar el pan, mantequilla o mermelada de frutas.

Mantequilla por favor.

VOCABULARIO ÚTIL

ESPAÑOL	FRANÇAIS
<p><u>Potajes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Potaje de chicharos • Potaje de frijoles colorados • Potaje de frijoles negros • Potaje de garbanzos • Potaje de judías • Potaje de lentejas • Ajiaco a la criolla 	<p><u>Ragoûts</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ragoût de pois cassés • Ragoût de haricots rouges • Ragoût de haricots noirs • Ragoût de pois chiche • Ragoût de haricots blancs • Ragoût de lentilles • Ajiaco à la créole
<p><u>Huevos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Huevos al plato • Huevos al plato con salsa criolla • Huevos fritos con jamón • Huevos fritos con bacón • Huevos pasados • Revoltillos • Tortilla (natural, con cebolla, con chorizo) 	<p><u>Œufs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Des œufs au plat • Des œufs à la sauce créole • Des œufs frits au jambon • Des œufs frits au bacon • Des œufs à la coque (moyennement bouillés) • Des œufs brouillés (Nat. Au bacon) • Omelette (Nat. A l'oignon, au saucisson)
<p><u>Camarones</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Camarones naturales (salsa al gusto) • Camarones al pincho • Camarones a la plancha • Camarones empanizados • Camarones, langosta, cangrejo, ancas de ranas, jaiba. (enchilado, empanado, rebosado) • Enchilado de marisco 	<p><u>Crevettes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Crevettes Naturelles. (sauce au choix) • Brochettes de crevettes • Crevettes grillées • Crevettes saupoudrées à la farine de blé • Crevettes, langoustes, crabe, cuisses de grenouille, crabe américain. (Monte Carlo ou sauce de poisson, Saupoudrées à la farine de blé, Recouvrir de Patté) • Sauce de fruits de mer
<p><u>Calamares</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Calamares a la criolla • Calamares a la marinera • Calamares entomatados • Calamares rellenos • Calamares en su tinta • Calamares fritos • Calamares a la vinagreta 	<p><u>Calmars</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Calmars à la créole • Calmars à la marinère • Calmars à la sauce de tomate • Calmars farcis • Calmars à la teinture • Calmars frits • Calmars à la vinaigrette
<p><u>Cócteles</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cóctel de camarones 	<p><u>Cocktails</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocktail de crevettes

<ul style="list-style-type: none"> • Cóctel de cangrejo • Cóctel de almejas • Cóctel de jaiba • Cóctel de mariscos • Cóctel de ostiones • Cóctel de pescado 	<ul style="list-style-type: none"> • Cocktail de crabe • Cocktail de clovisse • Cocktail de crabe américain • Cocktail de fruits de mer • Cocktail d'huîtres • Cocktail de poisson
<p style="text-align: center;"><u>Entremeses</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entremés curtido con jamón • Entremés de productos Españoles • Entremés de conejo • Entremés de pavo 	<p style="text-align: center;"><u>Hors d'œuvre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Assiette de charcuterie avec jambon • Assiette de produits espagnols • Tranche de lapin froid • Tranche de dinde froide
<p style="text-align: center;"><u>Viandas-Vegetales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acelga • Apio • Boniato frito cocido • Berenjena frita • Berenjena guisada • Berenjena rellena • Calabaza cocida • Frituras de calabaza • Puré de calabaza • Habichuela • Mariquitas de papas • Mariquita de plátano • Plátano chatino • Plátano maduro frito • Remolacha • Yuca con mojo 	<p style="text-align: center;"><u>Légumes -Tubercules</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bette • Céleri • Patates douces frites, bouillies • Aubergine frite • Ragoût d'aubergine • Aubergine farcie • Courge bouillie • Beignet de courge • purée de courge • Haricots verts • Chips de pommes de terre • Chips de bananes vertes • Bananes vertes frites • Bananes mûres frites • Betterave • Manioc à la vinaigrette (yucca)
<p style="text-align: center;"><u>Frituras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Frituras de bacalao • Frituras de calabaza • Fritura de yuca • Frituras de maíz 	<p style="text-align: center;"><u>Beignets</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beignets de morue • Beignets de courge • Beignets de manioc • Beignets de maïs
<p style="text-align: center;"><u>Ensaladas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de aguacate y pepino • Ensalada de ají pimiento rojo • Ensalada de ají pimiento asado • Ensalada de berro y tomate • Ensalada de col y papa • Ensalada de estación • Ensalada de lechuga y 	<p style="text-align: center;"><u>Salades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De la salade d'avocat et de concombre • De la salade de poivron rouge • De la salade de poivron au four • De la salade de cresson et de tomate • De la salade de chou et de pomme de terre bouillies • De la salade de saison • De la salade de laitue et de haricots

<p>habichuela</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de rábanos y quimbombó • Ensalada de huevos • Ensalada de camarones • Ensalada de mariscos 	<p>verts</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la salade de radis et de gombo • De la salade d'œufs • De la salade de crevettes • De la salade de fruits de mer
<p><u>Cremas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de queso • Crema de papa • Crema de tomate • Crema de ave • Crema de champiñón • Crema Aurora 	<p><u>Potage veloute (potage crème)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Potage velouté de fromage • Potage velouté de pomme de terre • Potage velouté de tomate • Potage velouté de volaille • Potage velouté de champignon • Potage velouté Aurore
<p><u>Sopas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de ajo • Sopa de cebolla • Sopa de mariscos • Sopa de menudos de pollo • Sopa de pollo con fideos 	<p><u>Soupes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Soupe à l'ail • Soupe à l'oignon • Soupe aux fruits de mer • Soupe aux abats de poulet • Soupe de poulet aux vermicelles
<p><u>Carnes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pato a la naranja • Pato asado • Pato asado relleno • Pato estofado • Pavo asado • Pavo asado relleno • Lonja de pavo asado • Pollo asado a la barbacoa • Pollo frito • Pollo al gril • Pollo salteado con piña • Pollo en salsa agri dulce • Fricasé de pollo 	<p><u>Viandes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Canard à l'orange • Canard rôti • Canard rôti farci • Étuvée de canard • Dinde rôti • Dinde farcie rôtie • Tranche de dinde rôtie • Poulet rôti barbecue • Poulet frit • Poulet grillé • Poulet sauté à l'ananas • Poulet en sauce aigre-douce • Ragoût de poulet
<p><u>Pescado</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rueda de aguja grillada • Rueda de atún frito • Bacalao con papas • Bonito ahumado • Filete de cherna empanadas • Merluza en tomatada • Merluza a la criolla • Filete de pargo rebosado • Rueda de pescado al horno 	<p><u>Poisson</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Darne d'espadon grillée • Darne de thon frite • Morue à la pomme de terre • Bonite fumé • Filet de mérrou saupoudré de farine de blé • Merluce à la sauce de tomate • Merluce à la créole • Filet de pagre Orly • Darne de poisson au four

<ul style="list-style-type: none"> • Masas de pescado enchiladas • Troncho de pescado • Rueda de serrucho en escabeche • Sardina en aceite 	<ul style="list-style-type: none"> • Morceaux de poisson Monte Carlo • Morceaux de poisson • Escabèche de darne de soie • Sardine à l'huile
<p style="text-align: center;"><u>Cordero</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cordero asado • Chilindrón de cordero • Chuleta de cordero • Paleta de cordero • Picadillo de cordero • Pierna de cordero asada 	<p style="text-align: center;"><u>Agneau</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Agneau rôti • Agneau à la basquaise • Côtelettes d'agneau • Epaule d'agneau • Hachée d'agneau • Gigot d'agneau
<p style="text-align: center;"><u>Cerdo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cerdo asado • Cerdo estofado • Cerdo asado con quimbombó • Broche de cerdo • Costilla de cerdo frita • Chicharrones de cerdo • Escalope de cerdo empanado • Filete cerdo grillado • Fricasé de cerdo • Lacón con papas • Lechón relleno • Lomo de cerdo ahumado • Lonjas de cerdo asadas, fritas • Masas de cerdo fritas • Patas de cerdo guisadas 	<p style="text-align: center;"><u>Porc</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Porc rôti • Etuvé de porc • Ragout de porc aux gombos • Brochettes de porc • Côtelettes de porc frit • Rillettes de porc • Escalope de porc saupoudré de farine de blé • Filet de porc grillé • Ragoût de porc • Epaule de porc aux pommes de terre • Cochon de lait farci • Porc fumé • Tranches de porc rôties, frites • Morceaux de porc frits • Ragoût de pieds de porc
<p style="text-align: center;"><u>Carne vacuna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bistec de caballo • Bistec de riñonada grillé • Boliche mechado (asado) • Boliche mechado • Filete de miñón • Filete uruguayo • Medallones de filete grillado • Carne asada • Picadillo a la habanera • Picadillo a la criolla • Aporreado de tasajo • Bistec de hígado • Hígado a la italiana • Bistec de hígado empanado 	<p style="text-align: center;"><u>Bœuf</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bifteck de cheval • Entrecôte grillée • Romsteck grillé • Romsteck braisé • Filet mignon • Filet à l'uruguayenne • Médaillons de filet grillés • Roti de bœuf • Viande hachée à la havanaise • Viande hachée à la créole • Sauce de viande sèche hachée • Bifteck de fois • Fois à l'italienne • Bifteck de fois saupoudré de farine de blé

<ul style="list-style-type: none"> • Lengua de res asada, en tomatada • Pata de red • Pata y pansa de red • Robo encendido, entomatado • Riñones de red grillé • Sesos de red rebosado 	<ul style="list-style-type: none"> • Langue de bœuf en tomate au four • Pied de bœuf • Pied et tripes de bœuf • Queue de bœuf, à la sauce de tomate • Rognons de bœuf grillés, sautées • Cervelles de bœuf frites
<p style="text-align: center;"><u>Ternera</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ternera estofada • Ternera guisada • Ternera valencia • Albóndiga de ternera • Pulpeta de ternera • Sesos de ternera empanados • Fritura de sesos 	<p style="text-align: center;"><u>Veau</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Etouffade de veau • Ragoût de veau • Veau à la valencienne • Boulettes de veau • Paupiettes de veau • Cervelles de veau saupoudré de farine de blé • Beignets de cervelle
<p style="text-align: center;"><u>Conejo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conejo asado ala criolla • Conejo estofado • Conejo guisado • Pastel de conejo 	<p style="text-align: center;"><u>Lapin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lapin rôti, à la créole • Etouffade de Lapin • Ragout de Lapin • Gâteau de Lapin
<p style="text-align: center;"><u>Embutidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Butifarra • Chorizo • Morcilla • Mortadela • Perro caliente • Salchichas 	<p style="text-align: center;"><u>Charcuterie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Saucisses catalanes • Saucisson • Boudin • Mortadelle • Hot dog ou saucisse fumée • Saucisses
<p style="text-align: center;"><u>Arroces</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz amarillo con puerco • Arroz blanco • Arroz frito • Arroz salteado, Indiana • Arroz con calamares, mariscos, pollo, vegetales • Arroz congrí 	<p style="text-align: center;"><u>Riz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Riz jaune avec du porc • Riz blanc • Riz frit ou cantonais • Riz sauté, Indiana • Riz aux calmars, aux fruits de mer, au poulet, aux légumes • Congris
<p style="text-align: center;"><u>Frutas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugo, tajada de fruta bomba • Jugo, tajadas de mango • Jugo, tajadas de melón de agua • Jugo, tajadas, rodajas, cesta de naranjas, toronja o piñas 	<p style="text-align: center;"><u>Fruits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Du jus, des tranches, des perles de papaye • Du jus, des tranches de mangue • Du jus, des tranches, des perles de pastèque • Du jus suprême, des tranches, des rondelles, corbeille d'orange, pamplemousse, ananas

<ul style="list-style-type: none"> • Coctel de frutas naturales • Ensalada de frutas • Frutas de estación • Jugos de frutas enlatados • Jugo de frutas naturales • Jugos de guayaba, mandarina, tamarindo, uvas, guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> • Un cocktail de fruits frais • Salade de fruits • Fruit de la saison • Jus de fruits en conserve • Jus de fruits frais • Jus de goyave, mandarine, tamarin, raisin
<p style="text-align: center;"><u>Postres</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz con leche • Pudín diplomático de calabaza • Panetela de chocolate • Señoritas • Pastel de frutas • Torrejas • Flan de caramelo • Natilla a la canela • Mermelada de guayaba, de fresa, de papaya, naranja, toronja con queso • Cascos de guayaba, naranja, toronja • Tajadas de mango en almíbar • Trozos de fruta bomba en almíbar • Jalea de naranja • Coco rayado • Helado de almendra, fresa, coco, maní, vainilla, uvas (moscatel) 	<p style="text-align: center;"><u>Desserts</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Riz au lait • Pudding diplomatique de courge • Génoise au chocolat • Mille-feuilles • Tarte aux fruits • Pain perdu • Flan au caramel • Crème caramel renversée à la cannelle. • Marmelade de goyave, de fraise, de papaye, d'orange, de pamplemousse avec du fromage • Quartier de goyave, d'orange, de pamplemousse • Tranches de mangue au sirop • Morceaux de papaye au sirop • Confiture d'orange • Noix de coco râpé • Glace aux amandes, à la fraise, à la noix de coco, à la cacahuète, à la vanille, aux raisins
<p style="text-align: center;"><u>Pan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan de molde o francés • Pan integral • Panecitos • Pan de gloria • Tostadas 	<p style="text-align: center;"><u>Pain</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pain de mie • Pain complet • Brioches • Pain au sirop • Toast (pain grillé) Tartines
<p style="text-align: center;"><u>Bebidas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua mineral embotellada • Agua de soda • Cerveza clara, oscura • Té caliente • Té con limón • Vino blanco, tinto, espumoso • Café cubano criollo 	<p style="text-align: center;"><u>Boissons</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eau minérale embouteillée • Eau de soda • Bière blanche, brune • Thé chaud • Thé au citron • Vin blanc, rouge, mousseux • Café cubain créole

EL DESAYUNO LE PETIT-DEJEUNER



el café
le café



café
du café



la leche
le lait



leche
du lait



los cereales
des céréales



la mantequilla
le beurre



mantequilla
du beurre



la mermelada
la confiture



mermelada
de la confiture



miel
du miel



barra de pan
la baguette



pan
du pain



té
du thé



azúcar
du sucre



chocolate
du chocolat



croissant
des croissants



croissant
du croissant



jugo de naranja
du jus d'orange



el jugo de naranja
le jus d'orange

Petit déjeuner

Qu'est-ce que vous prenez au petit déjeuner ?

Le matin, je prends au petit-déjeuner du pain avec du beurre, du lait, des fruits, du jus de fruits naturels, des omelettes, du pain avec du jambon, du yaourt...

Je ne prends rien au petit-déjeuner. Je me réveille trop tard et je n'ai pas de temps pour manger.

À quelle heure vous prenez le petit déjeuner ?

Je prends le petit-déjeuner à 7 heures du matin.

Normalement, vous prenez le petit-déjeuner tout seul ?

Non, je prends le petit-déjeuner avec ma famille.

Desayuno

¿Qué come en el desayuno?

Por la mañana en el desayuno como pan con mantequilla, leche, frutas, jugos de frutas naturales, tortilla, pan con jamón, yogurt...

No como nada en el desayuno. Me levanto muy tarde y no tengo tiempo de comer.

¿A qué hora toma el desayuno?

Tomo el desayuno a las 7 de la mañana.

¿Normalmente desayuna solo?

No, desayuno con mi familia.

Algunos entrantes, platos principales y guarniciones

Quelques entrées, plats de résistance et garnitures

ALGUNOS ENTRANTES QUELQUES ENTRÉES



ensalada
une salade



pastas
des pâtes



sopa
de la soupe

Apéritifs

- artichauts à la vinaigrette
- crudités variées
- escargots à la bourguignone
- foie gras
- quiche lorraine
- quenelles
- rillettes

Aperitivos

- alcachofas en un aliño de vinagre
- Vegetales combinados en un aliño de vinagre
- babosas cocinadas y servidas en su concha, sazonadas con ajo, cebolla, y mantequilla de perejil
- hígado de ganso
- torta con huevos que contiene bacón y en algunos casos queso Gruyere
- especie de croqueta con pescado o carne
- chicharrones finos

Soupes

- bisque d'écrevisses
- bouillabaise
- petite marmite
- potage
- potage au cresson
- soupe à l'oignon
- velouté
- bouillon aux légumes
- bouillon de volaille
- crème au riz
- velouté d'asperges

sopas

- sopa de langostinos
- sopa de pescado
- rico consomé servido con carnes y vegetales
- sopa espesa hecha con puré de vegetales
- sopa con berro
- sopa de cebolla
- crema sopa, frecuentemente hecha con caldo de ave y tomate
- caldo de vegetales
- caldo de gallina
- crema de arroz
- crema de espárragos

Entrée

Qu'est-ce que vous prenez comme premier plat ?

Je voudrais du bouillon de volaille.

Je vais prendre un potage au cresson.

J'aimerais avoir une soupe à l'oignon.

Entrantes

¿Qué come como entrante?

Quisiera caldo de pollo.

Voy a comer un potaje de berro.

Me gustaría una sopa de cebolla.

PLATOS FUERTES PLATS DE RÉSISTANCE



carne de cordero
de la viande d'agneau



costilla de cordero
des côtes d'agneau



chuletas de cordero
des côtelettes d'agneau



pierna de cordero
du jambon d'agneau



paleta de cordero
de la palette d'agneau



carne de cerdo
de la viande de porc



costillas de cerdo
des côtes de porc



chuletas de cerdo
des côtelettes de porc



pierna de cerdo
du jambon de porc



paleta de cerdo
de la palette de porc



pollo
du poulet



muslo de pollo
de la cuisse de poulet



pechugas de pollo
des blancs de poulet



pescados
des poissons



rueda de pescado
rondelle de poisson



filete de pescado
filet de poisson



atún
du thon



abierto a la mitad
ouvert par la moitié



huevos
des œufs



carne de res
de la viande de boeuf



costillas de res
des cotelettes de boeuf



chuletas de res
des côtes de boeuf

Plats de résistance

Qu'est-ce que vous désirez comme plat principal ?

Je voudrais du poulet rôti, un bifteck, de la viande de bœuf, de la viande hachis...

Platos fuertes

¿Qué desea como plato principal?

Quisiera pollo asado, un bistec, carne de res, picadillo...

MARISCOS FRUITS DE MER



camarones
crevettes



gambas
gambas



langosta
langouste



langostinos
écrevisses



almejas
clovisses



ostras
huîtres



calamar
calmar



cangrejo
crabe



mejillón
moule



pulpo
poulpe

Fruits de mer

Quels sont les fruits de mer que vous avez mangé ?
J'ai mangé de la langouste, des crabes, du calmar,
des crevettes, des gambas et des huîtres.

Serveur, s'il vous plaît, est-ce que vous avez des
fruits de mer ?

Bien sûr, nous avons de la langouste et des
crevettes à l'ail.

Mariscos

¿Cuáles son los mariscos que usted ha comido?
He comido langosta, cangrejo, calamar, gambas y
ostiones.

¿Camarero por favor, tienen mariscos?

Por supuesto, tenemos langosta y camarones al
ajillo.

GUARNICIONES GARNITURES



Ensaladas
des légumes



arroz
du riz



fritos
des frites



papas hervidas
des pommes de terre cuites



papas asadas
des pommes de terre rôties



yuca con mojo
du manioc avec de la sauce
créole

Garnitures

- Riz à la marinère
- riz blanc

Avec quelle garniture prendrez-vous votre plat ?

Je le prendrai avec du riz blanc et de la salade de tomate.

Voudriez-vous goûter le congris ?

C'est un plat typique de notre cuisine.

Oui, j'aimerais bien.

Quelle garniture avez-vous choisie?

Je préfère les frites et le congris.

Guarniciones

- arroz a la marinera
- arroz blanco

¿Con qué guarnición comerá su plato?

Lo comeré con arroz blanco y ensalada de tomate.

¿Le gustaría probar el congris?

Es un plato típico de nuestra cocina.

Sí, me gustaría.

¿Qué guarnición escogió?

Prefiero las papas fritas y el congris.

CEREALES CÉRÉALES

Se les llama de esta manera a las plantas cuyos granos se utilizan para fabricar diferentes tipos de harinas: trigo, centeno, cebada, avena, arroz, maíz y otros como el mijo y el sorgo; son la base de la alimentación de la mayoría de los pueblos. El pan se elabora de la harina de trigo, que también es utilizada en repostería y en muchas otras preparaciones en la cocina.



harina de maíz
de la farine de maïs



avena
de l'avoine



cebada
de l'orge



harina de trigo
de la farine de blé



maicena
de la maïzena



arroz
du riz

Céréals

Quel type de céréales connaissez-vous?
Je connais l'avoine et le blé.

Quels sont vos céréales préférées ?
Je préfère le maïs et le riz.

Cereales

¿Qué tipo de cereales conoce?
Conozco la avena y el trigo.

¿Cuáles son sus cereales preferidos?
Prefiero el maíz y el arroz.

FRUTOS SECOS FRUITS SECS



las almendras
les amandes



las avellanas
les noisettes



castañas
les châtaignes



el cacahuete o maní
la cacahouète



los dátiles
les dattes



la nueces
la noix



pistachos
les pistaches



semillas de
girasol
graine de
tournesol



la uva pasa
le raisin sec



la ciruela pasa
le pruneau

Quel type de fruits oléagineux connaissez-vous?
Je connais l'amande et le cacahuète.

Quels sont vos fruits oléagineux préférés ?
Je préfère la noisette et la noix.

Frutos secos

¿Qué tipo de frutos secos conoce?
Conozco la almendra y el maní.

¿Cuáles son sus frutos secos preferidos?
Prefiero la avellana y la nuez.

LEGUMBRES LÉGUMES



frijoles negros
des haricots noirs



frijoles blancos
des haricots blancs



frijoles colorados
des haricots rouges



frijoles pintos
des haricots



garbanzos
pois chiches



guisantes
petit pois



habas
fèves



soja
soja



lentejas
lentilles

Légumes

Quel type de légumes connaissez-vous?
Je connais l'aubergine et le gombo.

Quels sont vos légumes préférés ?
Je préfère le haricot vert et les petist-pois.

Legumbres

¿Qué tipo de legumbres conoce?
Conozco la berenjena y el quimbombó.

¿Cuáles son sus legumbres preferidas?
Prefiero la habichuela y los petits-pois

VEGETALES VÉGÉTAUX



El término **vegetal** significa cualquier planta herbácea que se cultiva con el fin de aprovechar sus partes comestibles y constituyen una de las materias primas de uso obligatorio en la cocina.

Resulta muy común para referirse a los vegetales nombrarlos por hortalizas, viandas, verduras, legumbres:

Hortalizas: Nombre que se le da a las plantas comestibles que se cultivan en una huerta.

Viandas: Nombre que se le da a ciertas frutas de la huerta, generalmente vegetales feculentos.

Verduras: Nombre que se da a aquellas hortalizas que se consumen en estado verde.

Legumbres: Nombre que se da a todo género de frutos o semillas comestibles que se producen en forma de vaina y se conocen también como leguminosas.

CLASIFICACIÓN DE LOS VEGETALES:

Existe gran cantidad de vegetales de distintos colores, formas, composición, procedencia, pero la característica de más los define es la parte de la planta de donde proceden. Según este criterio se puede hacer la siguiente clasificación:

- **Hojas:** espinaca, Acelga, repollo, lombarda, coles de Bruselas, berza, lechuga, endibia, berro, perejil, etc.
- **Tallos:** espárrago, Cardo, apio.
- **Inflorescencias:** alcachofa, coliflor, brócolis.
- **Frutos:** tomate, pimienta, berenjenas, calabacín, calabaza, pepino, aguacate, ají, alcaparra, etc.
- **Bulbos:** cebolla, cebolleta, chalote, ajo.
- **Raíces:** zanahoria, remolacha, nabo, rábano, yuca.
- **Tubérculos:** papa (Patata), boniato (batata), malanga, ñame.

También encontramos:

- **Legumbres:** Judías (frijoles), garbanzos, chícharos, lentejas.
- **Legumbres verdes:** guisante, haba, judía verde.
- **Cereales:** arroz, maíz, avena, trigo, centeno, mijo.
- **Hongos:** champiñones, setas, trufas, etc.



la acelga
la bette



la alcachofa
l'artichaut



la col china
le chou chinois



la berenjena
l'aubergine



el apio
le céleri



el brócoli
le brocoli



la cebolla
la pêche



los champiñones
les champignons



chile
le piment



chayote
le chayote



la col
le chou



col de bruselas
chou de bruxelle



la coliflor
le chou-fleur



col china
chou chine



col morada
chou



col rizada
chou frisé



el espárragos
l' asperge



la espinaca
l'épinard



jengibre
gengibre



el plátano macho
la banane plantaine



el pimiento verde
le piment vert



el pimiento maduro
le piment mûr



el ají cachucha
le poivre bouchon



lechuga
la laitue



el maíz
le maïs



el pepino
le concombre



hojas de nabos
feuilles de navets



el nabo
le navet



el tomate
la tomate



la zanahoria
la carotte



el puerro
le poireau



la acelga
la bette



el aguacate
l'avocat



el brócoli
le brócoli



el cardo
le cardon



el rábano
le radis



las alcaparras
les capres



la alcachofa
l'artichaut



el cilantro
la coriandre



el hinojo dulce
le fenouil doux



el qimbombó
le gombot



la calabaza
la courge



el boniato
la patate douce



el ajo
l'ail



la remolacha
la betterave



el calabacín
la courgette



la patata
la pomme de terre



yuca
le manioc



aceituna verde sin
hueso
olive verte sans
noyau



aceituna verde con
hueso
olive verte avec
noyau



aceituna negra
con hueso
olive noire avec
noyau



aceituna negra sin
hueso
olive noire sans
noyau

Végétaux

Quels types de végétaux connaissez-vous?
Je connais la tomate et la laitue.

Quels sont vos végétaux préférés ?

Je préfère la bette, le brocoli, le chou, le concombre et le cresson.

Vegetales

¿Qué tipo de vegetales conoce?
Conozco el tomate y la lechuga.

¿Cuáles son sus vegetales preferidos?

Prefiero la acelga, el brócoli, la col el pepino y el berro.

FRUTAS FRUITS



la guayaba
la goyave



la frambuesa
la framboise



el kiwi
le kiwi



los higos
les figues



el coco
la noix de coco



limón maduro
le citron mûr



limón verde
le citron vert



la mandarina
la mandarine



el melón de castilla
le melon



la naranja
l'orange



el plátano
la banane



la piña
l'ananas



la pera
la poire



la sandía
le melón d'eau



el albaricoque
l'abricot



los arándanos
les airelles



las cerezas
les cerises



las ciruelas
les prunes



la grosella
la groseille



las uvas
les raisins



la fresa
la fraise



la granada
la grenade



el melocotón
la pêche



el mango
la mangue



la manzana
la pomme



las moras
les mauresques



Los pomelos o
toronjas
les pamplemousses



la papaya o la
frutabomba
la papaye



el anón
l'anone

Fruits

Quel type de fruits connaissez-vous?

Je connais l'ananas, les fraises et la pomme.

Quels sont vos fruits préférés ?

Je préfère la mangue et l'orange.

Frutas

¿Qué tipo de frutas conoce?

Conozco la piña, las fresas y la manzana.

¿Cuáles son sus frutas preferidas?

Prefiero el mango y la naranja.

ACEITES HUILES



de girasol
de tournesol



de cacahuete
de cacahuète



de coco
de la noix de coco



de maíz
du maïs



aceite de oliva
de l'huile d'olive



de oliva virgen
d'olive vierge



de palma
de palme



de soja
de soja

Huiles

Quel type d'huiles connaissez-vous?
Je connais l'huile d'olive.

Quel est votre huile préférée ?
Je préfère l'huile de tournesol.

Aceites

¿Qué tipo de aceites conoce?
Conozco el aceite de oliva.

¿Cuál es su aceite preferido?
Prefiero el aceite de girasol.

ESPECIAS-HIERBAS ARÓMATICAS EPICES-HERBES AROMATIQUES



“Las especias hay que usarlas en su justa medida y sabiendo cuál le sienta mejor a cada plato”



el anís estrellado
l'anis étoilé



la canela
la cannelle



clavo de olor
clou de girofle



la menta
menthe



orégano seco
l'origan sec



el azafrán
le zafran



el comino en grano
le cumin en grain



el laurel
le laurier



el tomillo en polvo
le thym en poudre



la espinaca
l'épinard



la albahaca
le basilic



la nuez moscada
la noix muscade



la mostaza
la moutarde



el perejil
le persil



la pimienta negra
en granos
le piment noir en
grains



la pimienta blanca
molida
le piment blanc en
poudre

Épices

Quel type d'épices connaissez-vous?
Je connais l'ail et l'anis étoilé.

Quelles sont vos épices préférés ?
Je préfère le basilic, la cannelle et le cumin.

Quelles sont les épices les plus utilisées par la cuisine cubaine ?
Les épices les plus utilisées sont l'ail, la cannelle et le cumin.

Especias

¿Qué tipo de especias conoce?
Conozco el ajo y el anís estrellado.

¿Cuáles son sus especias preferidas?
Prefiero la albahaca, la canela y el comino.

¿Cuáles son las especias más utilizadas por la cocina cubana?
Las más utilizadas son el ajo, la canela y el comino.

OTROS PRODUCTOS UTILES D'AUTRES PRODUITS UTILES



salsa soja
de la sauce soja



vinagre
du vinagre



vino seco
du vin sec



ketchup
du ketchup



sal
du sel



la mostaza
de la moutarde



la mayonesa
de la mayonnaise



la salsa de tomate
la sauce de tomate



pepinillos
des cornichons



tabasco
du tabasco

LOS PRODUCTOS LÁCTEOS LES PRODUITS LAITIERS



la mantequilla
le beurre



la leche
le lait



el queso
le fromage



los helados
la glace



el yogurt
le yaourt



el queso crema
le fromage blanc



el queso de cabra
le fromage de
chèvre



el queso roquefort
le fromage
roquefort

LOS PRODUCTOS BASES LES PRODUITS DE BASE



la harina de trigo
de la farine de blé



azúcar
du sucre



pastas
des pâtes



conservas
des conserves



confituras
des confitures



arroz
du riz



mermeladas
des mermelades



levadura
de la levure



gelatina
de la gélatine

EL VOCABUARIO DE LA MESA LE VOCABULAIRE DE LA TABLE



el tenedor
la fourchette



el cuchillo
le couteau



la cuchara sopera
la cuillère à soupe



la cuchara de café
la cuillère à café



la cuchara de
postre
la cuillère à
dessert



la taza de café
la tasse à café



la silla
la chaise



la mesa
la table



el mantel
la nappe



el dependiente
le serveur



el menú
le menu



La cuenta
l'addition



la servilleta
la serviette



el vaso
le verre



la copa
la coupe



el plato llano
l'assiette plate



el plato hondo
l'assiette creuse



el plato de postre
l'assiette à dessert



el cenicero
le cendrier



jarra de agua
le pot à eau

LA COCINA LA CUISINE



Verbos utilizados en la cocina:

Cortar
Remover
Servir
Limpiar

Couper
Remuer, agiter
Servir
Nettoyer

Pelar
Separar
Medir
Hervir

Éplucher, couper
Séparer
Mesurer
Bouillir

Utensilios que se necesitan para preparar los diversos productos alimenticios:



cuchara para helado
cuillère pour la glace



sacacorchos
tire-bouchon



espumadera
écumoire



batidor
bateur



juego de manga pastelera
ensemble de manches
pâtissière



cucharas medidoras
cuillère à mesurer



pasa puré
passoir



pincel pastelería
pinceau pâtissier



esprimidor
presse-fruits



colador
passoire



taza para medir líquidos
tasse pour mesurer les
liquides



molinillo de pimienta
moulin à poivre



azucarera
sucrier



cafetera
cafetière



lechera
laitière



tabla para cortar
planche à découper



cesta de pan
panier de pain



cesta de pan cuadrada
panier de pain carré



cesta de pan ovalada
panier à pain ovale



cesta de pan redonda
panier à pain ronde



rodillo
rouleau



cazuela
casserole



chino
chinois



mortero
mortier



pimentero
poivrière



salero
calière

TÉCNICAS DE COCCIÓN TECHNIQUES DE CUISSON



saltear
sauter



rehogar
faire revenir



hervir
bouillir



guisar
ragoûter



gratinar
gratiner



dorar
dorer



freír
frire



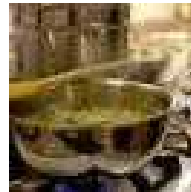
estofar
étuver



escalfar
pocher



cocinar a la sal
cuisiner au sel



en caldo blanco
en bouillon blanc



al vapor
à la vapeur



brasear
cuire sur la braise



blanquear
blanchir



baño de maría
au bain-marie



a la sal
au sel

SALSAS SAUCES

*“En las **salsas** se distingue a un buen cocinero, sin duda alguna, en la gran orquesta de una gran cocina, el salsero es el solista”.*



Las salsas son preparaciones culinarias, mediante las cuales se mezclan productos comestibles con el fin de obtener una sustancia que sirve para condimentar, asistir y potenciar aspectos y sabores del alimento o alimentos que va a acompañar.

Existen varias clasificaciones para las salsas, según diferentes criterios de organización:

- **Por su origen:** básicas y derivadas
- **Por su color:** blancas y oscuras
- **Por su temperatura:** frías y calientes.

Salsas Madres:

Salsa Bechamel	Color blanco
Salsa de Tomate	Color rojo
Salsa Española	Color carmelita oscuro
Salsa Holandesa	Color amarillo
Salsa Mayonesa	Color marfil
Salsa Bearnesa	Color verdoso-amarillento
Salsa Velouté	



salsa bechamel
sauce béchamel



salsa de tomate
sauce de tomate



salsa española
sauce espagnole



salsa holandesa
sauce hollandaise



salsa mayonesa
sauce mayonnaise



salsa bearnesa
sauce béarnaise



salsa veluté
sauce velouté



salsa agridulce natural
sauce aigre-douce
naturelle



salsa alioli
sauce à l'ail



salsa andaluza
sauce andalouse



salsa asturiana
sauce asturienne



salsa aurora
sauce aurore



pesto
pesto



pesto genovés
pesto



salsa curry
sauce curry



crema agria o
nata ácida



guacamole
salade d'avocat



salsa tártara
sauce tartare



salsa rosa
sauce rose



salsa vinagreta
sauce vinaigrette



salsa romesco



salsa rosa de
pimentón



salsa de yogurt y
puerro
sauce de yaourt et
poireau



salsa mojo verde
sauce créole vert



salsa mojo rojo o
picón
sauce créole rouge



mojo de cilantro
sauce créole à la
coriandre

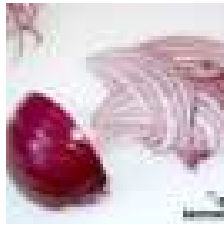


salsa de anchoas
sauce d'anchois

TIPOS DE CORTES A VERDURAS Y HORTALIZAS TAILLES DE LEGUMES ET VÉGÉTEAUX



mariposa para
pescados
taille



pluma
plume



juliana
julienne



paisana
paysanne



dado
dès



fósforo
alumette



jardinera
jardinière



avellana
noisette



mirepoix
mirepoix



rondelle
rondelle

VINOS Y SUS COPAS



vino tinto
du vin rouge



copa para tinto
rouge



vino blanco
du vin blanc



copa para blanco
blanc



vino rosado
du vin rosé



copa para rosado
rosé



vino dulce
du vin douce



copa para dulce
doux



Vino espumoso
du vin mousseux



copa para tinto
rouge

CONSERVAS

Tipos de conservas

Confituras: se obtienen al cocinar frutas enteras o en pedazos en un almíbar con un alto porcentaje de azúcar (entre 65 y 100% respecto al peso de las frutas). **Se prepara el almíbar, se añaden las frutas preparadas y se cocina hasta que esté a punto.** El tiempo dependerá de la clase de fruta y su tamaño.

Mermeladas: en general se preparan con frutas cortadas en pequeños cubos que se maceran con azúcar antes de la cocción. Se dejan al menos unas seis horas o hasta que el azúcar esté completamente disuelto. Después se cocina unos 45 minutos o hasta que alcance el punto deseado.

Compotas: se cocinan las frutas cortadas en un almíbar ligero o en vino con azúcar en proporción variable, dependiendo de cada fruta. **También se pueden preparar con frutas secas remojándolas previamente en agua tibia.** Si se mezclan especies de distinta dureza, conviene cocinarlas por separado.

Jaleas: son preparaciones a base de jugos de frutas ricas en **pectina** cocinados con azúcar y de consistencia espesa y transparente. **No se pelan las frutas ni se eliminan corazón y pepitas, sólo se lavan y cortan en cubos y se cocinan con o sin agua para ablandarlas y facilitar la extracción del jugo,** y después se aplastan y cuelean.

Arrope: es una técnica diferente a las demás conservas ya que **en la cocción se usa mosto cocido con miel.** En general se elabora con calabaza, melón verde y corteza de sandía y su consistencia es similar a la del jarabe.

CONFITURAS



de melocotón
de pêche



de peras
de poire



de mango
de mangue



de manzana
de pomme

MERMELADAS



de ciruela
de prune



de fresas
de fraise



de frambuesa
de framboise



de calabaza
de citrouille



de higos
de figues

DULCES GÂTEAUX



trozos de
frutabomba en
almíbar morceaux
de papaye au sirop



flan
flan



natilla de chocolate



piña en almíbar
ananas au sirop



almíbar ligera
sirop léger



casco de guayaba
quartier de goyave



arroz con leche
du riz au lait



macedonias de
frutas



Torrijas
Du pain perdu



tarta de manzana
tarte de pomme



polvorón
petit gâteau à base
de farine



brazo gitano
biscuit roulé



cabezotes
petit gâteau



magdalenas
Madeleines



capuchino
petit gâteau



pasteles
petit gâteau

VARIEDADES DE PLATOS VARIÉTÉS DES PLATS



chocolate
du chocolat



crema de cacao
de la crème de
cacao



hamburguesa
hamburger



mantequilla de
maní



pizzas
pizzas



jugos
du jus



chorizo
saucisson au
piment



códitos
pates



congris
du congris



paella
paella



perros calientes
saucisses fumées



huevo hervido
oeuf frit



moros y cristianos



croquetas
croquettes



tortilla
de l'omelette



brochetas
brochettes



pimientos asados
piments rotis



crema de hongos
crème de
champignons



pimientos rellenos
piments farcis



ensalada de pollo
de la salade de
poulet



pierna de cordero
al romero
gigot d'agneau au
romarin



pavo asado
dinde rotie

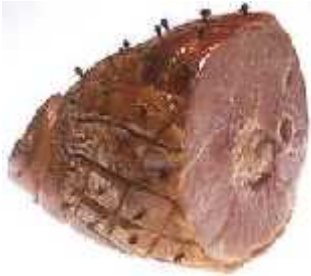


lonjas de pavo
tranche de dinde

LOS EMBUTIDOS LA CHARCUTERIE



En alimentación se denomina **embutido** a una pieza, generalmente de carne picada y condimentada con hierbas aromáticas y diferentes especias.



jamón
Du jambon



bacon
bacon



butifarra blanca
saucisse catalane
blanche



butifarra negra
saucisse catalane noire



butifarra de huevo
saucisse catalane d'oeuf



chorizo
saucisson au piment



chorizo español



longaniza
saucisse



morcilla blanca
boudin blanc



mortadella
mortadelle



mortadella
mortadelle



Salami
salami



salchicha tipo Bratwurst
saucisse



salchichón
saucisson

Désirez-vous autre chose ?
Desea ud. otra cosa?

Combien ?
Cuánto?

Bien sûr, mais vous devez le commander 3 jours à l'avance, ça dépend des ingrédients que vous y mettez

Claro, pero ud. debe pedirlo tres días antes, eso depende de los ingredientes que ud. adicione.

Ok vous pouvez la commander la veille dans ce cas.

Ok, ud. puede pedirlo el día ante en este caso.

¹ Bonjour je voudrais un pain complet en tranches
Buenos días, yo quisiera un pan completo en rebanadas.

³ je voudrais 2 baguettes et des petits pains aux raisins

Quisiera 2 flautas de pan y pequeños panes de uvas.

⁵ c'est bien. Avez-vous des gâteaux d'anniversaire?

Está bien. Tienes tortas de aniversario?

⁷ En fait je voudrais une tarte aux fruits frais, avec peut-être de la crème anglaise ou de la crème fouettée

De hecho quisiera una torta de frutas frescas con, puede ser crema inglesa o crema batida.

⁹ D'accord dans ce cas je voudrais un gâteau pour 6 personnes, je le réglerai avec mes baguettes.

De acuerdo, en este caso quisiera una torta para 6 personas, lo arreglaré con mis flautas.



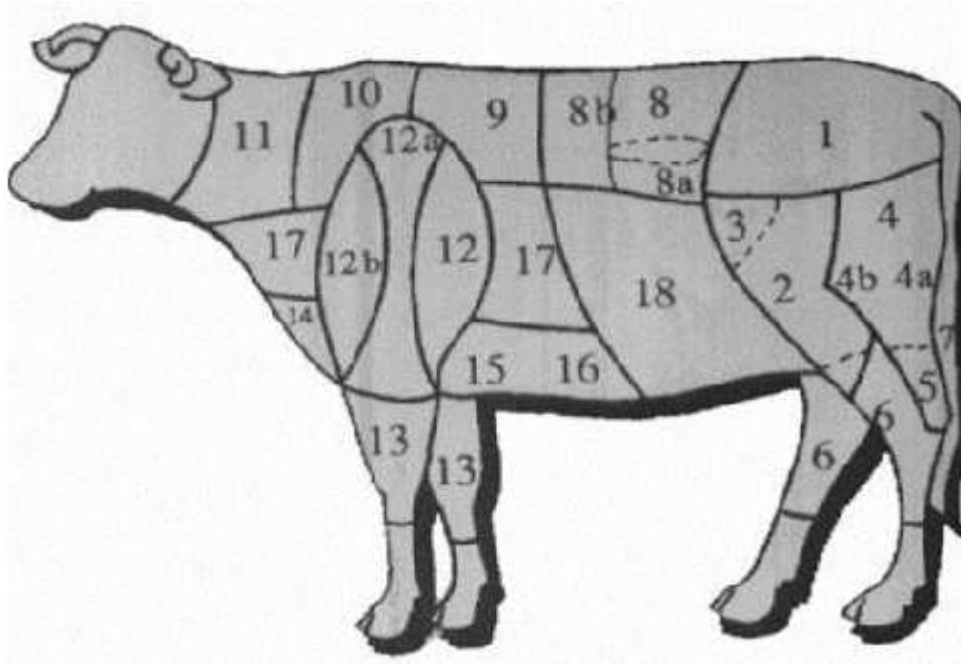
PARTES DEL POLLO



1. ailes (alas)
2. Cou (pescuezo)
3. Trains de devant(cuartos delanteros)
4. Blanc de poulet (pechuga)
5. Aile entière (ala entera)
6. Contre-cuisse (contra muslo)
7. Cuisse (muslo)
8. Cœur (corazón)
9. Gésier (molleja)
10. Pieds (patas)
11. Queue (cola)

12. Foie (hígado)
13. trains de dernière (cuartos traseros)
14. poulet entier(pollo entero)

PARTES DE LA RES



1. **Cadera** (formada por):

- El rabillo
- El cantero
- El centro

2. **Badilla**

3. **Tapa**

4. **Contratapa**

- 4a. Redondo
- 4b. Contra delantera

5. **Culata de contra**

6. **Morcillo, chamorro o jarrete**

7. **Rabo**

8. **Lomo bajo o riñonada**

- 8a. Filete o solomillo
- 8b. Lomo alto

9. **Costillar**

10. **Aguja**

11. **Cuello o cogote**

12. **Espalda o paleta**

- 12a. Espaldilla alta con punta de paleta
- 12b. Falso filete (boliche francés)

13. **Morcillo o brazuelo**

14. **Pecho**

15. **Falda delantera o de pecho**

16. **Falda trasera**

1. Romsteck

2. Tranche grasse

3. Rouelle

4. Gîte à la noix

5. Quasi et noir

6. Jarret

7. Queue

8. Bavette

9. Plat de côte

10. Talon de collier

11. Collet

12. Épaule

13. Jarret

14. Poitrine

15. Bavette

16. Flanchet

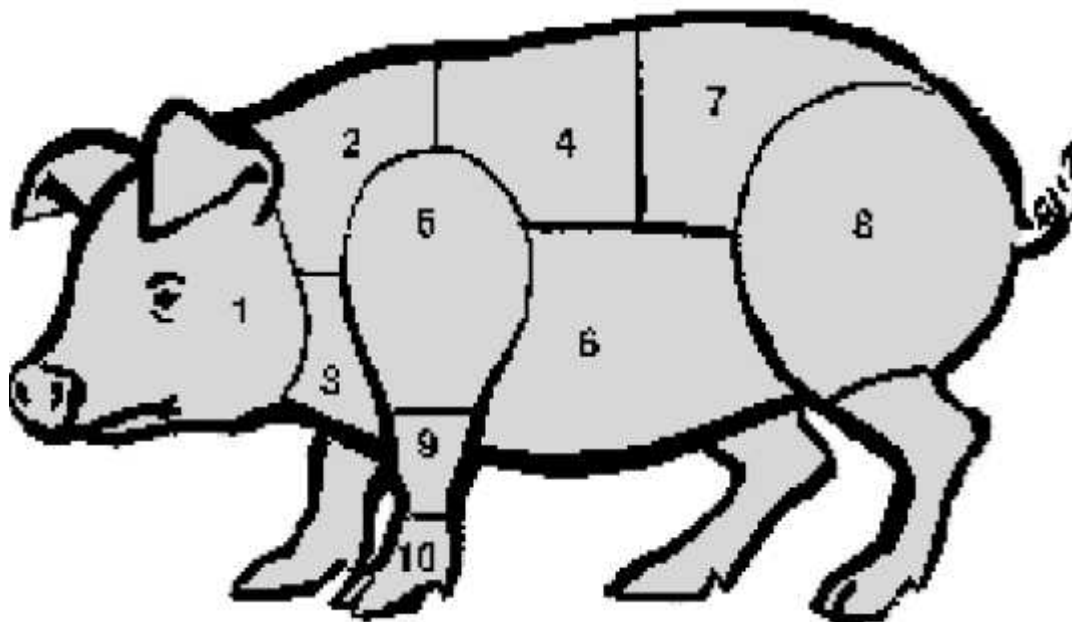
17. Costillar bajo o revés de espalda

17. Plat de côte

18. Falda de vacío

18. Flanchet

PARTES DEL CERDO



1. **Cabeza:** formada por (la careta o morro, las orejas, los sesos y la lengua).

2. **La aguja:** es la parte superior del pescuezo y delante de la paleta.

3. **Papada:** se encuentra situada bajo la aguja, por la parte inferior, al final de la cabeza.

4. **Chuletas:** las chuletas del lomo tienen algo más de grasa pero son tiernas y jugosas.

5. **Paleta:** extremidad delantera, cuya carne resulta jugosa.

6. **Panceta o tocino:** es la falda del cerdo, es la capa de grasa que acompaña tanto la piel como la carne del cerdo y las costillas están debajo de ella.

7. **Lomo** (la cinta de lomo), obtenida a partir de la sexta vértebra lumbar.

El **solomillo:** es una pieza magra y pequeña situada a la altura de las costillas lumbares.

8. **Pierna, Jamón o pernil:** es el anca o muslo del animal.

9. **Codillo:** se encuentra entre el jamón y las manos.

10. **Patas y manos:** a continuación del codillo.

1. Tête

2. Talon de collier

3. fanón

4. Côtelette.

5. palette

6. lard

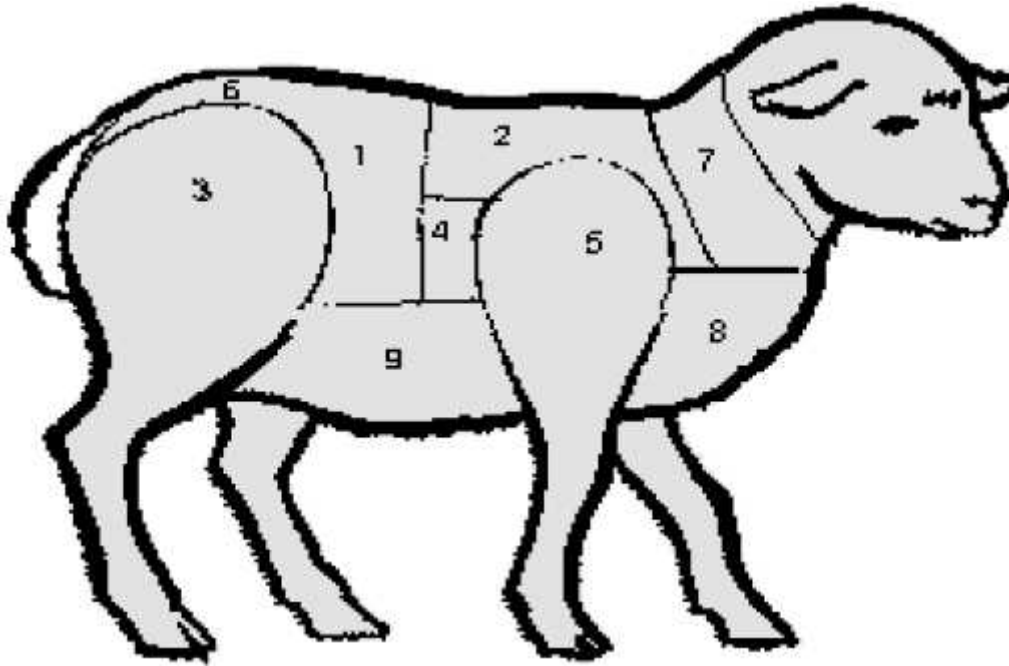
7. filet

8. filet

9. jambonneau

10. pieds

PARTES DEL CORDERO



- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Chuletas del lomo: trozos de hueso con lomo que se sacan del lomo del animal. | 1. côtelettes |
| 2. Chuletas de aguja: resultan de calidad inferior, con más grasa y tendones. | 2. côtelettes du talon de collier |
| 3. Piernas: son las patas traseras. | 3. gigot |
| 4. Costillas: situadas en la parte inferior del lomo, en el extremo de las chuletas. | 4. côtes |
| 5. Paletillas o espaldillas: son las patas delanteras, cuya carne resulta muy jugosa y tierna. | 5. épaule |
| 6. Silla: situada entre la riñonada y las patas, junto con la pierna, es la más apreciada. | 6. selle de gigot |
| 7. Pescuezo: sale con hueso, tiene mucho desperdicio. | 7. collet |
| 8. Pecho: se encuentra entre el cuello y la falda, la carne de calidad inferior con grasa. | 8. poitrine |
| 9. Falda: situada bajo el lomo, entre ambas patas, pieza grasa, pero apreciada por su sabor. | 9. flancher |

RECETAS

Ropa Vieja à la mijoteuse

La « *Ropa vieja* » est probablement l'une des **recettes cubaines** les plus populaires hors de l'Île. On la retrouve dans tous les menus créoles proposés par les restaurants d'État et les *paladares* (restaurants privés). Les familles cubaines aisées la préparent elles-mêmes régulièrement. Mais pour la majorité, ce plat reste celui réservé aux occasions spéciales car la viande de bœuf, même de seconde catégorie, est inaccessible pour beaucoup de Cubains « *de a pie* ».

Comme de nombreuses recettes cubaines, la « *ropa vieja* » a plusieurs variantes selon le chef qui la prépare. Celle que nous proposons ici est celle publiée par Nitza Villapol dans son célèbre ouvrage *Cocina al minuto*, édition 1980.

Ingrédients: Portions: 6

- 2 lb de rôti de bœuf
- 3 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges, coupés en gros morceaux
- 2 poivrons verts, coupés en gros morceaux
- 1 oignon jaune, coupé en quartiers
- 1 oignon sucré, coupé en quartiers
- ½ conserve (6 onces) de pâte de tomates (ou plus ou moins au goût)
- ¼ tasse de vinaigre de vin rouge
- 1/8 c. à thé de poudre d'ail (ou plus ou moins selon le goût)
- 1/8 c. à thé de sel assaisonné (ou plus ou moins selon le goût)
- sel et poivre noir du moulin.



Étapes de préparation

Préparation: 15min › Cuisson: 7h30min › Prêt en: 7h45min

1. Attendrir la viande de bœuf pour faciliter la cuisson et favoriser la pénétration des saveurs. Mettre dans une mijoteuse avec l'ail, les oignons et les poivrons rouges et verts. Ajouter la pâte de tomates et le vinaigre de vin. Saupoudrer de poudre d'ail, de sel assaisonné, de sel et de poivre.
2. Couvrir et laisser cuire à la puissance minimum pendant 7 à 8 heures jusqu'à ce que le bœuf soit tendre. Enlever la viande de la mijoteuse et la déchirer en longues lanières à l'aide d'une fourchette. Remettre la viande dans la mijoteuse avec les légumes et brasser l'ensemble.
3. Faire cuire à la puissance minimum jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 30 minutes.

Langouste enchilada

Ingrédients:

- queue de langouste moyenne
- Sel et Poivre au goût
- Jus de 2 citrons verts
- 1 piment vert
- gousses d'ail
- 1 oignon blanc
- 1 tomate mûre
- ½ c. à soupe piment rouge
- 120 ml d'huile d'olive
- Des gouttes de sauce Tabasco ou une pincée de piment rouge piquant



Préparation:

1. Nettoyez correctement la queue de langouste.
2. Coupez-la dans des morceaux moyens.
3. Marinez l'avec sel, poivre et jus de citron.
4. Préparez une sauce avec un piment vert, ail, oignon, tomate et un piment rouge, émincez tous, et faites dans l'huile chauffer pendant 15 min. à feu lent.
5. Mettez les morceaux de Langouste dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement roses.
6. Ajoutez la sauce et cuisinez par environ 8 min. jeter quelques gouttes de sauce Tabasco ou un piment rouge piquant au goût.
2. Servez bien chaud.

Crème a la menthe au chocolat

Ingrédients:

Crème à la menthe:

- 1/2 l lait demi-écrémé
- 1 infusette de menthe
- 3 c.à soupe de fécule de maïs, 2 c.à soupe de sucre fin

Crème au chocolat:

- 2 dl de lait demi-écrémé
- 1 c.à soupe de poudre de cacao
- 1 c.à de féculé de maïs, 1 c.à soupe de sucre fin



Préparation:

- **Crème à la menthe:**

1. Chauffer 4 dl de lait et faire infuser la menthe pendant 10 min.
2. Ajouter le sucre et amener à ébullition, retirer l'infusette.
3. Délayer la fécule de maïs dans 1 dl de lait froid et l'ajouter au lait bouillant en fouettant jusqu'à

ébullition.

- **Crème chocolat:**

1. Délayer le cacao dans 1 dl de lait. Ajouter le sucre et amener à ébullition.
2. Délayer la fécule de maïs dans 1 dl de lait froid et l'ajouter au lait bouillant en fouettant jusqu'à ébullition.
3. Verser cette crème sur la crème à la menthe en décrivant un cercle pour décorer.

Pudding de pain

Ingrédients:

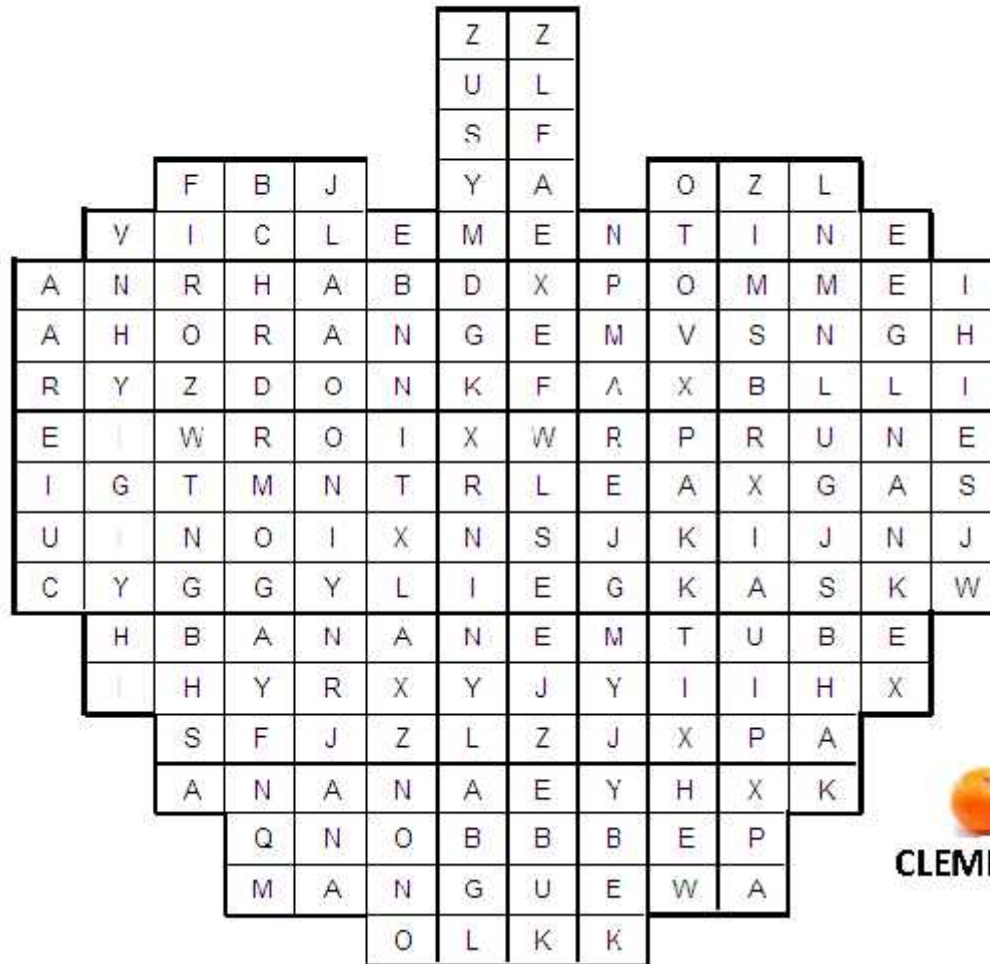
- 250 g de pain rassis râpé
- 2 tasses de lait
- 4 oeufs
- 3 cuillerées à soupe de sucre
- Vanille, cannelle, beurre, raisins secs, amandes, sel




Préparation :

1. Dans un saladier, battre les oeufs dans le lait et ajouter tous les autres ingrédients en finissant par le pain râpé. Caraméliser un moule et le remplir avec la préparation. Cuire au bain-marie pendant 1 heure.
2. Laisser refroidir avant de servir.

SOPA DE LETRAS SOBRE LAS FRUTAS



Guía para la SOPA DE LETRAS:

1. Seleccionas la palabra y das clic en el botón color de relleno () para sombrear el área.
2. Al dar clic sobre la imagen del pescado y se abrirá un fichero con información relacionada.

Aparecen vertical, horizontal y diagonal.



MANGUE



ORANGE



RAISINS



CITRON



POMME



BANANE



PIMENT



NOIX



PRUNE



ANANAS



CLEMENTINE



FRAISE