

Pierre, Tom et Arthur

## Heures des repas en Espagne :

### Version française :

En Espagne, l'heure des repas est très différente de l'heure des repas en France. Cela est dû au système éducatif espagnol. En effet, les cours ne durent en général seulement de 8h à 14h. Ces horaires ne laisse pas de temps aux étudiants de pouvoir manger dans leurs établissements. Ils mangent donc leur déjeuner chez eux après leur cours. Voyons maintenant ce que mangent les espagnols basques aux différentes heures de la journée. Puisque nous nous rendons dans le pays basque espagnol, il est préférable de montrer ce que nous allons manger durant nos 5 jours de déplacement :

Comme en France, l'heure du petit déjeuner est entre 7h et 9h. Ce repas est fortement ressemblant à celui en France :

- Du café et des jus de fruits
- De temps en temps des toasts avec du beurre et de la confiture
- Des céréales
- Pendant les jours de fêtes ils leur arrivent de manger des churros au chocolat



Comme expliqué dans la petite introduction, leur repas du midi arrive en milieu d'après midi. Comme il est difficile de ne pas manger jusqu'à cette heure-là, les espagnols prennent une sorte de collation entre 10h et 11h. Cette collation est ressemblante au goûter français si ce n'est que la nourriture servie est principalement salé et non sucré.

Il mangent :

- Des petits sandwich avec à la place du beurre de l'huile d'olive principalement
- Des barres chocolatés
- Des empanadas qui sont des sortes de chaussons de pâte feuilletés fourrés avec de la viande ou bien du poisson, également des oeufs ou de la pommes de terre



Le repas du midi, se déroule donc entre 14h et 15h. Des déjeuners qui ressemblent à ceux de France, en effet il sont divisés en trois plats. Les espagnols ne disent pas “entrée”, “plat” et “dessert” mais “plat 1”, “plat 2” et “plat 3”.

Le plat 1 est composé de :

- Légumes
- Pâtes
- Soupe
- Riz

Le plat 2 qui est le plat principal comportant :

- Une viande.
- Du poisson accompagné de pommes de terre ou de champignons.

Le plat 3 qui est un dessert avec :

- Des fruits
- Des gâteaux
- Des yaourts

Ces différents plats sont accompagnés de pain et de temps en temps d'un café en fin de repas.

Attention la paella n'est pas un plat Basque c'est pour cela que nous n'en parlerons pas.

Certains espagnols prennent un goûter vers 18h composé de :

- Fruits
- Alimentation sucré
- Petits sandwichs

Le dîner servi beaucoup plus tard qu'en France allant de 21h à 22h30 pour les plus tardifs. Ressemblant à celui du midi mais cette fois-ci seulement le plat 1 (l'entrée) :

- Salades
- Oeufs
- Soupes

Accompagné d'un dessert :

- Fruits
- Gâteaux

- Yaourts

### **Version espagnol :**

En España, el tiempo cuando los españoles comen es más diferente de este tiempo en Francia. A causa del sistema educativo. En efecto, los cursos empiezan a 8 horas y terminan a 14 horas. Es porque los estudiantes no comen en sus escuelas. Están obligados de comer sus almuerzos en sus casas. Vamos a ver lo que comen los vascos durante la jornada :

Como en Francia el desayuno se come entre la siete y la nueve de la mañana. Este comida es casi el mismo que en Francia :

- Café y zumo de frutas.
- Cereales.
- Tostadas con mantequilla y mermelada.
- Durante los días de fiestas comen churros con chocolate.



Es más difícil de no comer hasta la dos de la tarde. Entonces los españoles comen una colación entre la diez y la once de la mañana. Este colación se llama la merienda. Comen :

- Pequeñas sandwich con aceite de oliva en lugar de mantequilla.
- Barras de chocolate.
- Empanadas que están pastel de hojaldre con carne o pescado o huevos y también patata.



El almuerzo se desarrolla entre la dos y la tres de la tarde. Almuerzos españoles están como almuerzos franceses. Pero los españoles no dicen “entrée”, “plat” y “dessert” pero “comida uno”, “comida dos” y “comida tres” :

La comida uno es :

- Verduras
- Pastas
- Sopas
- Arroz

La comida dos, que es el comida primario :

- Carnes
- Pescados con patatas o hongos

La comida tres, que es un postre :

- Frutas
- Tortas
- Yogures

Este diferentes comidas están acompañados con pan y veces con café.

Atención la paella no esta una típica comida vasca, es porque no hablamos de ella.



Algunos españoles comen una colación a la seis de la tarde con :

- Frutas
- Comida dulce
- Pequeñas sandwich

La cena está servida más tarde que en Francia entre la nueve y las diez y media de la tarde.

Un poco como el almuerzo pero solamente el comida uno :

- Ensalada
- Huevos
- Sopa

Con un postre :

- Frutas
- Tortas
- Yogures

# Quelques recettes de plats typiques du pays Basque espagnol :

## Version française :

Nous allons maintenant voir quelques recettes de plats. En effet, c'est bien beau de savoir à quelle heure nous allons manger mais c'est quand même mieux de savoir ce que nous allons manger !

Le premier plat que nous allons voir est le Sorropotun. C'est un plat dont l'origine se trouve chez les pêcheurs basques et cantabres.

### Sorropotun :

- Pomme de terre
- Oignon
- Poivron vert
- Poisson
- Persil
- Sauce tomate



Le second plat est le Cocido montanes qui s'apparente au cassoulet :

### Cocido montanes:

- Haricot blanc
- Pomme de terre
- Viande
- Jarret de porc
- Lard
- Bacon
- Chorizo



Le troisième plat est le Quesada pasiega, un dessert typique de la Cantabrie :

Quesada pasiega :

- Fromage pasteur frais
- Oeuf
- Sucre
- Beurre
- Farine de blé



**Version espagnol :**

Vamos a ver algunas recetas de comida típica del país vasco español :

El primera comida se llama el Sorropotún. Su origen se busca en los pescadores vascos y cántabros.

- Patatas.
- Cebollas.
- Pimiento verde.
- Pescados.
- Perejil.
- Salsa de tomate.



El segunda comida es el cocido montañés un poco como un “cassoulet” en Francia :

- Frijoles blancos
- Patatas
- Carne
- Cordero de cerdo
- Tocino
- Chorizo



El tercera comida se llama Quesada pasiega, una típica postre de Cantabria :

- Quesos
- Huevos
- Azúcar
- Mantequilla
- Harina de trigo

