

# Le petit-déjeuner, premier repas de la journée 2/2

216

## Breakfast, the first meal of the day 2/2

- On va parler aujourd'hui du premier repas de la journée pour la plupart des Français : le petit-déjeuner.
- C'est le repas qu'on prend le matin, pour commencer la journée.
- On le prend souvent chez nous, avant de quitter notre domicile.
- Le week-end, c'est l'occasion de partager un petit-déjeuner en famille.

- Beaucoup de Français prennent encore un petit-déjeuner traditionnel, composé de tartines accompagnées d'une boisson, souvent du café, du thé ou du chocolat chaud.

- Les tartines, ce sont des tranches de pain sur lesquelles on met du miel, de la confiture ou du beurre couvert de confiture.

- Nous, on aime beaucoup la confiture de fraises et celle d'abricots. Mais il existe beaucoup de sortes de confitures différentes. De la confiture de framboises, de poires, de myrtilles, ou de figues, pour ne citer qu'elles.

- Nous adorons les tartines faites avec du pain frais sortant de la boulangerie. Ça sent bon et c'est délicieux.

- Nous avons une petite préférence pour le beurre salé par rapport au beurre normal. Puis sur le beurre, nous étalons un peu de confiture.

- Certaines personnes font griller leur tranche de pain dans un grille-pain avant de préparer la tartine. Ça donne un côté craquant.

- À la place du pain, d'autres personnes préfèrent prendre des biscottes, qui sont des tranches de pain déjà cuites de manière industrielle : elles sont sèches, très croustillantes.

- Quand on trempe une biscotte dans un liquide, elle se ramollit tout de suite, beaucoup plus vite qu'une tartine de pain.

- Nos enfants aiment bien compléter leur petit-déjeuner par un yaourt, et parfois un verre de jus de fruit.

- Ça peut nous arriver de manger des croissants, des chocolatinnes ou des brioches pour le petit-déjeuner, mais on ne prend pas ça tous les jours.

- Today we're going to talk about the first meal of the day for most French people: breakfast.

- It is the meal we take in the morning to start the day.

- We often have it at home, before leaving the house.

- The weekend is an opportunity to share a breakfast among family.

- Many French people still have a traditional breakfast consisting of tartines and a drink, often coffee, tea or hot chocolate.

- Tartines are slices of bread on which you put honey, jam or butter covered with jam.

- We like strawberry and apricot jam a lot. But there are many different kinds of jams. Raspberry, pear, blueberry, or fig jam, to name a few.

- We like tartines made with freshly baked bread straight from the bakery. It smells good and it's delicious.

- We have a slight preference for salted butter over normal butter. Then we spread some jam on top of the butter.

- Some people toast their slice of bread in a toaster before preparing the tartine. It makes it crispy.

- Instead of bread, others prefer to have melba toast, which are already industrially baked slices of bread: they are dry and very crispy.

- When you dip melba toast in liquid, it softens immediately, much faster than a slice of bread.

- Our children like to complete their breakfast with yoghurt and sometimes a glass of fruit juice.

- Sometimes we eat croissants, chocolatinnes or brioches for breakfast, but we do not have them every day.



**NATIVE  
FRENCH  
SPEECH**

- Quand on en a, ça fait un peu fête. Les enfants aiment particulièrement ça.

- Au fait, nous sommes habitués à dire "des chocolaines", parce que nous venons de Toulouse, mais à d'autres endroits de France comme la région parisienne ou la Bourgogne, les gens disent "des pains au chocolat", pour désigner la même viennoiserie !

- Vous pouvez écouter l'épisode 103 au sujet des croissants et des viennoiseries.

- Les chaussons aux pommes et les pains aux raisins peuvent aussi être pris au petit-déjeuner, de manière exceptionnelle.

- Pour certaines occasions, on peut aussi préparer des gâteaux nous-mêmes pour un petit-déjeuner d'exception. On partage des financiers, des madeleines, du marbré...

----- Deuxième partie du thème -----

- De manière générale, les enfants français consomment de plus en plus souvent des céréales au petit-déjeuner. Pour la plupart, ce sont des céréales prêtes à consommer, qu'on peut acheter facilement dans des grands magasins. Il en existe de nombreuses variétés, avec des textures et des goûts très variés.

- On trouve par exemple des pétales de blé parfumés au chocolat, du riz soufflé, des pétales de maïs...

- On en achète assez peu : on trouve ça trop sucré et pas forcément bon pour la santé, à haute dose. Mais les enfants en raffolent !

- Quand ils en mangent, ils versent leurs céréales dans un bol, puis ils ajoutent du lait frais, qui sort du frigo, et ils mélangent.

- Les céréales peuvent se ramollir, ou rester croustillantes, suivant la variété choisie.

- Parfois, nous nous préparons un bol de céréales en utilisant des flocons d'avoine et en ajoutant ce dont on a envie ce jour-là : des amandes, du miel, des morceaux de pomme...

- L'avantage, c'est qu'on a vraiment le choix. Et c'est meilleur que les boîtes de céréales industrielles.

- When we have them, it's like a little celebration. The children especially like it.

- In fact, we are used to saying "chocolaines" because we come from Toulouse, but in other parts of France like Paris or Burgundy, people say "chocolate bread", to denote the same pastries!

- You can listen to episode 103 about croissants and pastries.

- Apple turnovers and raisin bread can also be had for breakfast, exceptionally.

- For some occasions, we can also prepare cakes ourselves for an exceptional breakfast. We share financiers, madeleines, marbled cake...

----- Second part of the theme -----

- In general, French children are increasingly more often eating cereal for breakfast. For the most part, these are ready-to-eat cereals, which can be purchased easily in shops. There are many varieties, with varied textures and tastes.

- There is for example chocolate flavoured wheat flakes, puffed rice, corn flakes...

- We don't buy them much: we find them too sweet and not necessarily good for the health, in high doses. But the children love them!

- When they eat them, they pour their cereal in a bowl and then they add fresh milk, straight from the fridge, and they mix.

- The cereals can soften, or stay crispy, according to the variety chosen.

- Sometimes we prepare a bowl of cereal using oatmeal and adding what we want that day: almonds, honey, apple pieces...

- The advantage is that we really have a choice. And it is better than industrial boxes of cereal.



# Le petit-déjeuner, premier repas de la journée 2/2

216

## Breakfast, the first meal of the day 2/2

- Si on trouve que notre pain est devenu trop sec pour faire des tartines, on peut préparer du "pain perdu".

- Pour cela, on coupe notre pain en tranches. On trempe ces tranches dans du lait, puis dans de l'œuf battu.

- Ensuite, on place ces tranches quelques secondes dans une poêle bien chaude.

- Pour finir, on saupoudre nos tranches de sucre, et on peut déguster !

- En France, les nutritionnistes conseillent de prendre au petit-déjeuner un laitage, des céréales, une boisson et un fruit.

- On vous a parlé des grandes tendances, mais le petit-déjeuner varie vraiment selon les familles, et même selon les membres d'une même famille.

- On va finir cet épisode par un mot des enfants.

- Qu'est-ce que tu voudrais nous dire sur le petit-déjeuner ?

- Le petit-déjeuner, c'est un peu comme le déjeuner, sauf que c'est petit, comme on le dit. Le petit-déjeuner, c'est le premier repas de la journée. On mange toujours sucré. Le repas du midi, c'est le déjeuner. Et le repas du matin, justement, c'est le petit-déjeuner.

- Qu'est-ce que tu aimes prendre au petit-déjeuner ?

- J'aime bien prendre des céréales. Aussi, les yaourts, c'est très bon !

- If we find that our bread has become too dry to do tartines we can prepare "French toast".

- For that, we cut our bread into slices. We dip these slices in milk, and then in beaten egg.

- Then we place the slices in a hot frying pan for a few seconds.

- To finish, we sprinkle our slices with sugar, and we can enjoy it!

- In France, nutritionists advise having a dairy product, cereals, a drink and fruit for breakfast.

- We've told you about the main trends, but breakfast really varies depending on families, and even on members of the same family.

- We're going to finish this episode with a word from the children.

- What would you like us to say about breakfast?

- Breakfast is a bit like lunch, except it is small, as we say. Breakfast is the first meal of the day. We always eat sweet. The midday meal is lunch. And the morning meal, precisely, is the breakfast.

- What do you like to have for breakfast?

- I like to have cereal. Also, yoghurt is very good!



**NATIVE  
FRENCH  
SPEECH**