

Le abitudini alimentari

I Francesi mangiano la colazione prima di andare a scuola. In Francia non c'è lo spuntino : perché i Francesi mangiano verso le 12-13. La sera si mangia tra le 19h30 e le 21h00 (dipende dalle famiglie).

Colazione :

- Croissant, pain au chocolat, fette di pane con marmellata, burro, Nutella, miele, cereali,...



- Succo di frutta, caffè, tè, cioccolata calda (non è come in Italia, è solo latte con cacao)

Pranzo/cena :

- Bœuf bourguignon (spezzatino di manzo con verdure)



- Coniglio alla *moutarde* (una salsa piccante, ottenuta dai semi di senape, tipica del centro-sud della Francia)
- Hachis-parmentier (puré di patate con manzo)
- Quiche loraine (torta salata realizzata con vari salumi)



- Gratin aux pommes de terre (fette di patate con formaggio)
- Formaggio (roquefort, chèvre, e circa oltre 400 formaggi)