

**LE MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET  
SECONDAIRE SPECIAL  
UNIVERSITE D'ETAT D'ANDIJAN  
DEPARTEMENT DE FRANCAIS**

# **REFERAT**

**FAIT PAR : Abdoullayeva D  
VERIFIE PAR : Saidova L  
THEME : Les repas en France**



**Andijan-2015**

## **HABITUDES ALIMENTAIRES**

### **Les habitudes alimentaires des Français**

Pendant longtemps première dépense des Français, l'alimentation est désormais devancée par le logement. La part du budget qui lui est consacrée n'est plus que de 18 % (21 % en 1980 et 30 % en 1960). Les Français ont également changé leurs habitudes et leurs comportements alimentaires.

### **Ce que mangent les Français**

S'ils dépensent moins d'argent pour se nourrir, les Français ont également une alimentation moins riche (1 900 calories par jour, contre 2 500 après la guerre. Ils passent également beaucoup moins de temps à table (une heure et vingt minutes en 1995, contre deux heures en 1965), du fait de la généralisation de la journée continue et du travail des femmes. De même, le temps consacré à la préparation des repas n'est plus que de 10 minutes contre 30 il y a vingt ans. En revanche, plus de temps est accordé au petit déjeuner : environ 20 minutes aujourd'hui, contre 10 en 1980 et 5 en 1965. 62 % des Français prennent un petit déjeuner traditionnel (tartines de pain beurré trempées dans du café...) et 14 %, en majorité des jeunes, un petit déjeuner plus complet, composé de céréales, de laitages, de fruits, etc.

La façon de manger s'est donc modifiée, qu'il s'agisse de l'horaire des repas ou du nombre des plats. Le contenu des repas a, lui aussi, fortement évolué. Par exemple, les Français mangent beaucoup moins de pain (100 g par personne et par jour, soit deux fois moins qu'en 1965), tandis que 15 % d'entre eux n'en mangent pas du tout. Le pain reste toutefois l'aliment le

plus répandu dans l'Hexagone. Les Français consomment également moins de pommes de terre, de sucre, de beurre, de vin ordinaire...

Certains produits connaissent, en revanche, un grand succès : 95 % des Français mangent des yaourts (ils n'étaient que 75 % en 1980 et 45 % en 1965). La consommation de produits surgelés est passée de 2 kg en 1965 à 37 kg en 1995). On observe la même tendance en ce qui concerne la charcuterie et le fromage, les eaux minérales et les sodas. Après le pain, les aliments les plus consommés sont les pommes de terre, les œufs, le jambon cuit, tandis que le bifteck passe de la quatrième à la huitième place. Ces changements dans les habitudes alimentaires des Français s'observent dans toutes les catégories socioprofessionnelles. Des produits internationaux, comme les hamburgers ou les pizzas, sont très appréciés des Français, notamment des jeunes. Les produits allégés (sans matières grasses, sans sucre) ou diététiques ont également le vent en poupe.

Des événements comme la crise de la "vache folle" ont sensibilisé les Français aux risques d'une alimentation incontrôlée. Les produits frais ou biologiques attirent de plus en plus de personnes soucieuses d'une nourriture saine. Les produits bénéficiant d'un label « qualité » (vin d'appellation d'origine contrôlée, poulets fermiers, entre autres) sont plus en plus répandus, tout comme les plats cuisinés, préparés sous la direction de "chefs" réputés.

## Où mangent les Français ?

Les Français mangent de plus en plus souvent hors de chez eux (55 repas par an), mais vont de moins en moins au restaurant (30 % de l'ensemble de leurs repas). En expansion depuis le début des années 60, le secteur de la restauration semble aujourd'hui marquer le pas. En 1997, le taux de fréquentation des restaurants a baissé d'environ 10 %, qu'il s'agisse

de restauration rapide ou d'établissements prestigieux. 55 % des repas pris à l'extérieur le sont dans la restauration collective (cantines) et 35 % dans la restauration commerciale. La restauration « à emporter » (disponible dans les boulangeries, les charcuteries, les stations-service, ...) se développe de plus en plus. En région parisienne et dans les grandes villes, 65 % des personnes qui travaillent y ont recours.

Aujourd'hui, la restauration s'est transformée : on change de type de restaurant selon les circonstances (repas de travail, en famille, avec des amis...). La restauration est désormais « à thème » (poissons, cuisine bourgeoise, diététique...) ou ethniques (japonaise, baltique, tex-mex...).

### **Les habitudes alimentaires**

La façon s'alimenter a évolué. Aujourd'hui notre consommation alimentaire est marquée par de nouvelles tendances, liées à un rythme de vie de plus en plus soutenu.

Les consommateurs privilégient la praticité des **aliments** comme les plats préparés, le riz précuit ou encore les purées instantanées. Ils apprécient également les produits innovants comme les eaux aromatisées. Actuellement la politique marketing des agro-alimentaires et le côté pratique des produits semblent prendre le dessus sur nos besoins physiologiques.

L'accélération du rythme professionnel prend sur le temps consacré à la préparation des repas d'où l'essor de la restauration rapide, des plats préparés et à emporter.

La restauration rapide, par son service continu, engendre des dysfonctionnements dans le **rythme biologique** des consommateurs. Il est anormal de manger un hamburger à 16H !

Les Français ne consomment pas assez de :	Les Français consomment trop de :
Féculents	Produits gras
Fruits	Produits sucrés
Légumes	Produits salés
Légumes secs	Soda
Quantité d'eau par jour	Alcool

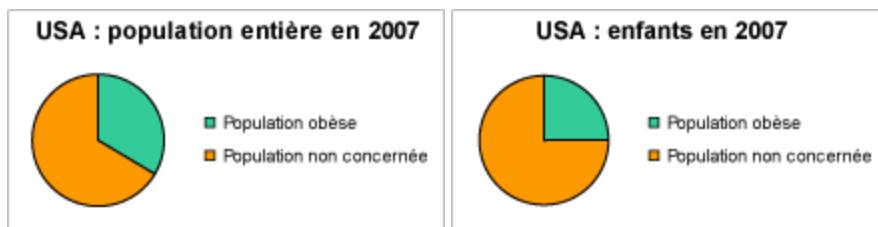
Ces nouveaux comportements varient suivant l'âge des individus :

Les Jeunes consomment :	Les Seniors consomment :
Produits préparés	Fruits
Fast-food	Légumes
Produits laitiers	Poissons
Boissons sucrées	Viandes blanches
Sucreries	Pâtisseries

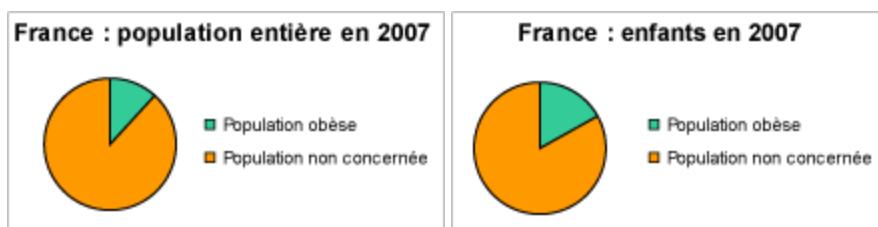
Ces manques de repères nutritionnels et les phénomènes d'excès associés à la sédentarité ont entraîné un accroissement des maladies comme l'**obésité**. Cette obésité est considérée aujourd'hui par la communauté scientifique comme une **épidémie** des pays développés.

## Comparatif France/USA

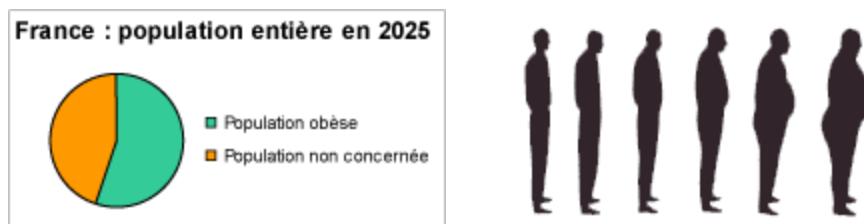
Aux USA, l'obésité touche 1/3 de la population et 25 % des enfants américains sont obèses.



En France, selon les régions, l'obésité touche 8 à 12 % de la population et 17 % des enfants français sont obèses. Le taux d'obésité est supérieur à 12 % au Nord de la France.



Si les Français ne modifient pas leurs habitudes alimentaires et leur activité physique, plus de 50 % de la population sera obèse en 2025 ! Sans compter les autres maladies liées à l'alimentation comme les cancers et les complications **cardio-vasculaires**.



## Principaux légumes

Ail, aneth, arroche, artichaut, asperge, aubergine, banane plantain, barbe-de-capucin, baselle, batavia, bette, betterave, brocoli, cardon, carotte,

céleri, cerfeuil, champignon, chervis, chicon, chicorée, chou, chou-fleur, chou-navet, chou-rave, ciboule (ou cive), ciboulette (ou civette), citrouille, concombre, cornichon, courge, courgette, cresson, crosne, échalote, endive, épinard, estragon, fenouil, fève, flageolet, giraumont, gombo, haricot, hysope, igname, laitue, lentille, mâche, mange-tout, navet, oignon, oseille, panais, patate, pârisson, persil, piment, pissenlit, poireau, pois, pois chiche, poivron, pomme de terre (ou patate), potiron, pourpier, radis, raifort, raiponce, rave, romaine, rutabaga, salade, salsifis, sarriette, scarole, soja, tétragone, tomate, topinambour, trévise, truffe, turnep.

### Noms de fruits, comestibles ou non

*Fruit = Arbre ou plante*

Abricot = Abricotier, Airelle = Airelle, Alberge = Albergier, Alise ou alize = Alisier ou alizier, Amande = Amandier, Amélanche = Amélanchier, Amphisarque, Anacarde ou (noix de) cajou = Anacardier, Ananas = Ananas, Anone (cachiman, chérimole ou chirimoya, corossol, etc.) = Anone (cachimantier, chérimolier, corossolier, etc.), Arachide = Arachide, Arbouse = Arbousier, Arec ou noix d'arec = Arec ou aréquier, Argan = Arganier, Aubergine = Aubergine, Aveline = Avelinier, Avocat = Avocatier, Azerole = Azerolier, Badamier et myrobolan = Badamier, Badiane ou anis étoilé = Badiane, Baguenaude = Baguenaudier, Balise = Balisier ou canna, Banane = Bananier, Bancoul (noix de) = Bancoulier, Bergamote = Bergamotier, Bibasse ou bibace = Bibassier ou bibacier, Bigarade = Bigaradier, Bigarreau = Bigarreaudier, Brugnon = Brugnonier, Cabosse = Cacaoyer ou cacaotier, Cachiman = Cachimantier, Calebasse = Calebassier, Canneberge = Canneberge, Carambole = Carambolier, Caroube = Caroubier, Cassis = Cassis, Cédrat = Cédratier ou cédrat, Cerise

= Cerisier, Châtaigne = Châtaignier, Chinois = Bigaradier chinois, Chirimoya ou chérimole = Chérémolier, Citron = Citronnier, Citrouille = Courge citrouille, Clémentine = Clémentinier, Coco ou noix de coco = Cocotier, Cognasse = Cognassier non greffé, Coing = Cognassier (greffé), Coloquinte = Coloquinte, Concombre et cornichon = Concombre, Corme = Cormier, Cornouille = Cornouiller, Cornuelle = Macle ou macre, Corossol = Corossolier, Courge = Courge, Courgette = Courgette, Cynorhodon ou grappe-cul [fam.] = Églantier, Datte = Dattier, Doum (noix de) = Doum (palmier), Durian = Durion ou durian, Épine-vinette = Épine-vinette ou vinettier, = Hêtre, Figue = Figuier, Figue de barbarie = Nopal ou figuier de barbarie, Fraise = Fraisier, Framboise = Framboisier, Genièvre = Genévrier, Giraumont = Courge, Gland = Chêne, Gombo = Gombo, Goyave = Goyavier, Grape-fruit ou pomélo = Pomélo, Grappe-cul = Églantier, Grenade = Grenadier, Grenadille = Grenadille (passiflore), Groseille = Groseillier, Icaque = Icaquier, Jambose ou jamerose = Jambosier ou jamerosier, Jaque = Jaquier ou jacquier, Jujube = Jujubier, Kaki ou pluquemine = Kaki ou pluqueminier, Karité ou noix de karité = Karité, Kiwi = Arbre à kiwi, Kola (noix de) = Kolatier, Kumquat = Kumquat, Lime (ou citron vert) et limette = Limettier, Litchi ou letchi = Litchi, Longane = Longanier, Luffa = Luffa ou courge torchon, Mancenille = Mancenillier, Mandarine = Mandarinier, Mangle = Manglier, Mangoustan ou mangouste = Mangoustan ou mangoustanier, Mangue = Manguier, Maracudja ou fruit de la passion = Passiflore, Marmotte = Marmottier, Marron = Châtaignier (cultivé) ou marronnier, Marron d'Inde = Marronnier d'Inde, Melon = Melon, Merise = Merisier, Micocoule = Micocoulier, Mirabelle = Mirabellier, Mûre et mûron = Mûrier; ronce (des haies), Muscade ou noix muscade = Muscadier, Myrobolan = Badamier,

Myrtle = Myrtle, Nafé = Kétmie, Nectarine, Nèfle = Néflier, Noisette = Noisetier, Noix = Noyer, Olive = Olivier, Orange = Oranger, Pacane et (noix de) pécan = Pacanier ou hickory, Pamplemousse = Pamplemoussier, Papaye = Papayer, Passion (fruit de la) = Passiflore, Pastèque = Pastèque, Pâtiſſon = Courge, Pavie, Pêche : brugnon, nectarine, pavie, etc. = Pêcher (brugnonier, etc.), Pimbina ou pembina = Obier ou viorne, Piment = Piment, Pistache = Pistachier, Plaquemine = Plaqueminier, Poire = Poirier, Pois = Pois, Poivre = Poivrier, Poivron = Piment doux ou poivron, Pomélo = Pomélo, Pomme = Pommier, Potiron = Courge potiron, Prune = Prunier, Prunelle = Prunellier, Raisin = Vigne, Ramboutan = Ramboutan, Sapote ou sapotille = Sapotier ou sapotillier, Sébeste = Sébestier, Sorbe = Sorbier, Spondias = Spondias, Sureau = Sureau, Tamarin = Tamarinier ou tamarin, Tangerine = Oranger et citronnier (hybride), Tomate = Tomate, Tonka ou tonca (fève) = Coumarou, Vanille = Vanillier.

### **Recette de plov au mouton (ou agneau)**

Temps total: 1h à 2h

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: Moins d'une heure

Difficulté: Facile

### **PROPOS GOURMANDS**

Le plov, est le plat national Ouzbek à base de viande de mouton et de riz et agrémenté d'oignons et d'épices (cumin surtout). Il s'appelle également *ash* en ouzbek.

Le plat de base se prépare à l'aide de sept produits : huile, oignon, viande, sel, carottes, riz et eau. Selon les ingrédients, on le prépare selon 3

modes de cuisson différents : à la friture (huile, oignon, viande), à l'eau (huile, oignon, viande + sel, carottes, riz, eau) ou à la vapeur.

Le plov varie selon les régions et se retrouve également dans d'autres pays d'Asie centrale. Les plus populaires à part celui à l'agneau sont au poulet et fruits secs, à l'aneth, *kishmish* plov (raisins secs), *qiyma palov* (viande finement hachée, pommes de terre et pois chiches).

Que vous choisissiez la version à la viande ou aux fruits secs, le plov se sert dans un grand plat creux de terre cuite.

Sachez qu'il y a autant de recettes que de cuisinières en Ouzbékistan aussi, les variantes sont nombreuses, tant dans les produits que dans les techniques.

## INGREDIENTS

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 1 kilo d'agneau ou de mouton pris dans l'épaule ou la cuisse avec un peu de gras
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2-3 gros oignons coupés en julienne
- 3 grosses carottes coupées en julienne
- 500 à 600 ml de Riz non cuit
- 1 litre à 1,2 litre d'eau bouillante
- 1 cuillerée à thé de graines de cumin
- 1 pincée de safran ou curcuma
- 3 cuillerées à thé de sel
- poivre

## PROGRESSION

1. Faire sauter les oignons sur feu doux à couvert dans un récipient à fond épais. C'est ici que nous retrouvons plusieurs différences dans la préparation. Certaines cuisinières préfèrent colorer l'oignon, bien le brunir pour en parfumer le riz et l'huile de cuisson.
2. Couper l'agneau en cubes; le saisir avec les oignons et laisser cuire doucement à couvert jusqu'à ce qu'il soit cuit. Vérifier qu'il n'attache pas au fond. Si besoin, verser un peu d'eau mais jamais plus de 60 à 100 ml à la fois jusqu'à ce qu'il soit tendre. Saler et poivrer. Égoutter et réserver au chaud.
3. Pendant ce temps, rincer le riz dans plusieurs eaux. C'est le secret pour obtenir des grains bien détachés et un plov de belle texture sinon il deviendra collant et massif.
4. Ajouter les carottes au zirvak - c'est le nom qu'on donne au liquide de cuisson (huile-oignon-viande) et laisser cuire une dizaines de minutes. Égoutter. Réserver.
5. Verser le riz en pluie dans le zirvak. Secouer le récipient pour mélanger et laisser les grains s'humecter de liquide. Ajouter les épices. Verser l'eau bouillante. L'eau devrait recouvrir le riz et dépasser de deux doigts ou de 3 cm. Porter à ébullition. Baisser le feu. Couvrir et laisser cuire à feu très doux une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.
6. Remettre tous les ingrédients dans le kazanchik en évitant de mélanger. Laisser reposer une dizaine de minutes, le feu éteint. Servir chaud.