

textes en français facile/CIVILISATION

Les Français à table

Raymond Lichet

TABLE DES MATIÈRES

Manger aujourd'hui	3
Acheter pour manger	22
A table	30
Le tour de France de la table	41
Manger autrefois	50
Conseils pratiques	58
La table et les arts	69

TABLE DES ILLUSTRATIONS

Photographies : Roger-Viollet pp. 6-7 ; Martine Franck/Viva p. 25 (haut) ; Guy Le Querrec/Viva p. 25 (bas) ; M. Del-luc/Viva p. 27 ; Stern/Lynx p. 39 ; Roger-Viollet p. 57 ; Maurice Zalewski/Rapho p. 67 ; Roger-Viollet pp. 74-75-76 ; Bulloz p. 77.

Photographie de la couverture : Serrailier/Rapho.

Les illustrations sont de Claude Le Gallo et de Andrée Marquet.

S 85 / 39 (法6-2 / 137)

法国人的饮食

(1500词汇的法语简易读物)

B G 000060

textes en français facile/CIVILISATION

Les Français à table

Raymond Lichet

LIBRAIRIE HACHETTE

79, boulevard Saint-Germain/PARIS (6^e)

© Librairie Hachette , 1976 .

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article 40).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Manger aujourd'hui

Harpagon : Ah ! que cela est bien dit ! Approche, que je t'embrasse pour ce mot. Voilà la plus belle sentence que j'aie entendue de ma vie. Il faut vivre pour manger, et non pas manger pour vi. . . Non, ce n'est pas cela. Comment est-ce que tu dis ?

Valère : Qu'il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger.

Molière, L'Avare, Acte III, scène 1.

Manger pour vivre ou vivre pour manger ?

On dit des Français qu'ils mangent bien et qu'ils aiment bien manger.

Les changements importants de vie, depuis une trentaine d'années, ont-ils modifié les « habitudes alimentaires » des Français ?

La France est-elle encore le pays de la gastronomie*, de l'art de bien manger ?

Est-ce que les jeunes Français et les jeunes Françaises s'intéressent encore, comme les Français d'autrefois, à la bonne cuisine, aux « bons petits plats* » ?

Les jeunes femmes ont-elles encore le goût et le temps de faire la cuisine comme leur mère ou leur grand-mère la faisaient ?

Nous poserons toutes ces questions dans la rue, au marché, à la table d'amis afin de vous donner l'avis des Français d'aujourd'hui. Nous vous donnerons également des informations plus générales, publiées par l'Institut National de la Statistique et des Études Économiques¹. Les chiffres sont ou ne sont pas toujours en accord avec ce que pensent les gens.

Une partie pratique nous aidera à choisir un menu* dans un restaurant, à commander le vin qui ira bien avec un plat, à découvrir la cuisine de chaque région.

Si la vie moderne a changé la façon de se nourrir on peut toujours dire que les Français mangent bien et même . . . trop bien !

En s'intéressant aux habitudes alimentaires d'un pays, on découvre les conditions de vie de ses habitants. L'histoire de la nourriture est liée à l'histoire de l'humanité.

R. Courtin

Changement de vie, changement d'alimentation

Il y a une cinquantaine d'années, les Français vivaient surtout à la campagne, en milieu rural.

L'industrialisation* a amené une grande partie de la population à vivre et à travailler dans les villes. Et le travail en usine, en atelier, a eu pour conséquences un changement profond dans les habitudes de vie et dans les habitudes alimentaires.

1. L'Institut National de la Statistique et des Études Économiques donne tous les renseignements qui permettent de savoir, en chiffres, ce qu'est la vie d'un pays (consommation, dépense). Les chiffres que nous donnerons viennent de cet Institut.

Autrefois, la nourriture principale de nombreuses familles était composée d'aliments peu coûteux et de conservation facile. A la table d'un paysan ou d'un ouvrier du début du siècle, l'alimentation ne changeait pas beaucoup : pain, légumes, fromages, viande une ou deux fois par semaine.

Aujourd'hui, les Français de toutes les classes sociales consomment une nourriture beaucoup plus variée : viande fraîche, poissons, légumes verts, fruits en toutes saisons, produits importés* (avocats, pamplemousses, ananas, etc.).

Les restaurants des collectivités (usines, hôpitaux, administrations, etc.) proposent chaque jour des plats différents. Les menus familiaux sont d'une grande variété.

Voici, par exemple, le changement observé dans la consommation de deux produits importants dans l'alimentation des Français : le pain et le vin.

Le pain : On avait, autrefois, un grand respect pour le pain. Il était le « symbole » du travail du paysan. Pendant longtemps, le prix du pain a été lié à la situation politique du pays. Une mauvaise récolte, des difficultés dans la circulation du blé, une augmentation de prix pouvaient avoir de très graves conséquences : famines*, révoltes... Aujourd'hui des boulangeries ferment. On pense que le pain est moins bon, qu'il fait grossir. Il se conserve mal. On le remplace par les biscottes (tranche de pain de mie séchée au four) qui coûtent beaucoup plus cher.

Le vin : Les Français boivent moins de vin. Les jeunes Français ne boivent pas ou presque pas de vin. Ils préfèrent l'eau minérale*, les jus de fruit ou quelquefois du lait. Par contre, la consommation d'alcools coûteux comme le whisky augmente car le whisky est « à la mode ».

L'auto-consommation

Si l'industrialisation a modifié les habitudes alimentaires, elle a aussi changé le système de production des aliments.

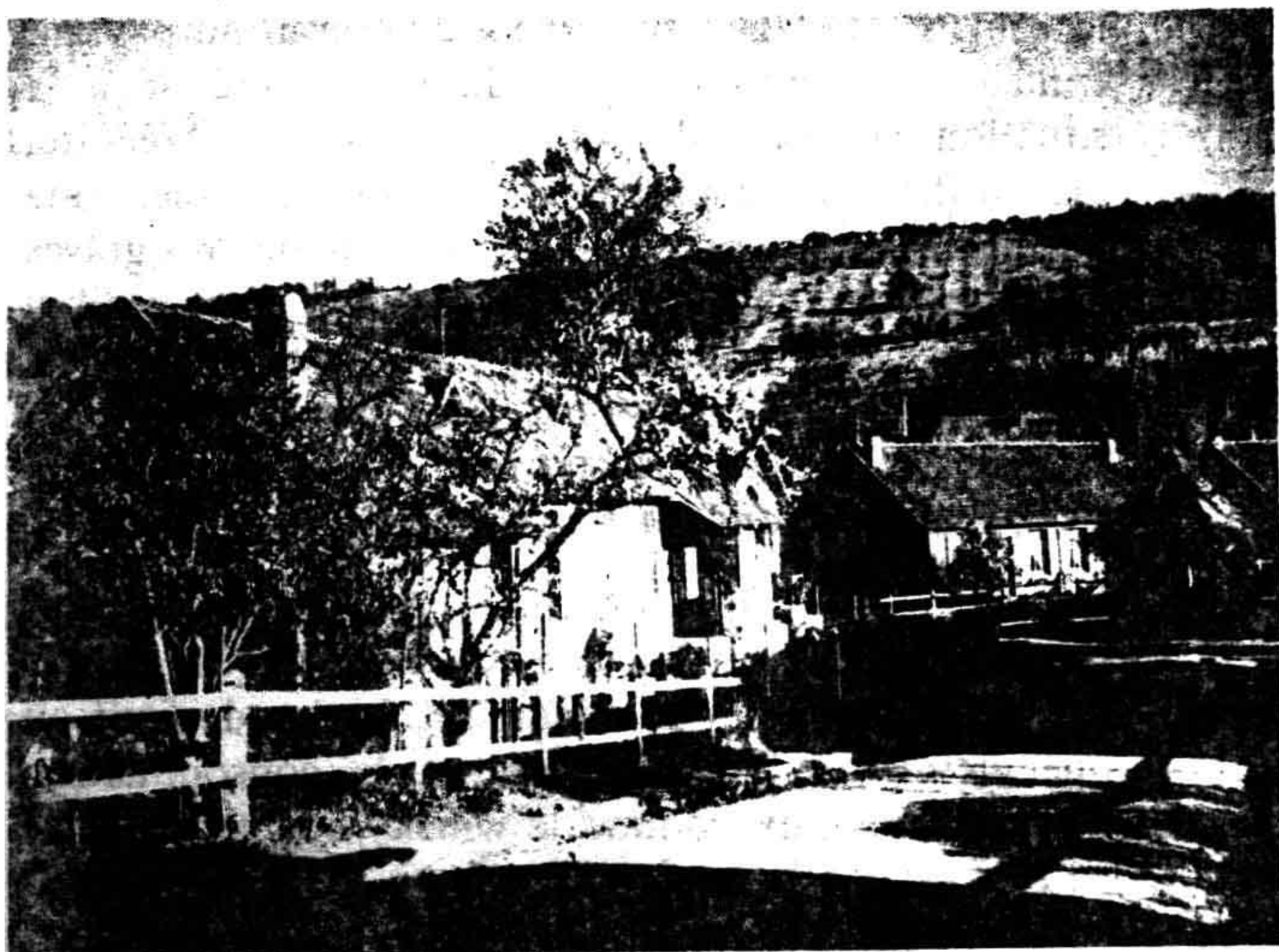
Autrefois, en province et dans les banlieues des grandes villes, beaucoup de familles avaient un jardin et un petit élevage familial (poules, lapin, canards). Les familles consommaient* ainsi leurs propres produits : c'était l'auto-consommation.

En 1958, 11% de la consommation alimentaire venait de ces produits.

En 1969, 7% seulement.

Et ces chiffres vont en diminuant.

La banlieue il y a cinquante ans : petites maisons avec leurs jardins.





La banlieue aujourd'hui : les grands immeubles remplacent les petites maisons, les jardins ont disparu.

Villes et campagnes

Dans les campagnes, la façon de vivre et de se nourrir a beaucoup changé : elle ressemble de plus en plus à la façon de vivre des habitants des villes. Les habitants des campagnes ont presque tous des voitures. Ils vont plus facilement acheter aux centres commerciaux des villes. Les grands magasins de vente distribuent leurs produits dans les campagnes.

Dans les villages, de nombreux fermiers ont maintenant des congélateurs* qui leur permettent de manger toute l'année les fruits ou les légumes qu'ils ont récoltés à la belle saison. Ils achètent aussi des fruits « exotiques » : bananes, oranges, ananas, etc.

Les pourcentages de l'auto-consommation en 1958 et 1968 sont les suivants :

	1958	1968
Légumes frais	31%	23%
Fruits frais	22%	11%
Volailles	35%	19%
Lapin	65%	33%
Vin	16%	14%

En lisant ces chiffres nous nous apercevons qu'en dix ans le pourcentage des aliments consommés par ceux qui les produisent a beaucoup baissé.

Problème du temps

Il faut penser également que l'urbanisation* rapide a changé les rythmes de vie. Le temps passé à faire la cuisine et le temps passé à table ne sont plus les mêmes qu'autrefois.

A part le samedi ou le dimanche, beaucoup de Français qui vivent dans les grandes villes ne rentrent plus chez eux à midi. Ils n'ont plus assez de temps. Ils prennent leurs repas dans des restaurants d'entreprises ou dans des cantines*. Ceux qui ont des horaires plus souples ont souvent tant de travail qu'ils n'ont plus beaucoup de temps pour les repas gastronomiques*.

Il faut manger vite. . . parce que l'on vit plus vite.

Il y a beaucoup de femmes qui travaillent. Faire la cuisine, s'occuper des enfants et de la maison, c'est pour elles un second métier. On comprend qu'elles passent moins de temps à la cuisine et qu'elles achètent des plats cuisinés.

La cuisine familiale est un travail féminin qui a été en France, pendant longtemps, une des occupations principales de la femme.

Le nombre des femmes qui travaillent au dehors augmente sans cesse.

35% en 1968 et 39% en 1971

La cuisine devient donc un travail supplémentaire. Voici le temps qu'une femme française passe par jour dans sa cuisine :

142 minutes à la campagne

121 minutes dans les petites villes

105 minutes dans la région parisienne

et 32 minutes aux États-Unis. . .

Ceci a pour conséquence, et c'est nouveau, le partage des travaux de la maison.

Le mari aide à l'achat de l'alimentation :

44% souvent ; 23% régulièrement ; 64% dans les jeunes ménages.

Le mari aide à faire la cuisine :

22% souvent ; 15% régulièrement ; un peu plus chez les jeunes ménages, très peu chez les agriculteurs.

Cuisine et langage

Dans le « langage quotidien », on retrouve un emploi du temps différent selon les générations.

Le « parler femme »

« Moi, je me suis pris¹ une belle langue de porc. Je l'ai fait dégorger², blanchir³ et cuire en cocotte⁴, à feu doux, avec

1. Je me suis pris : j'ai acheté.

2. dégorger : mettre dans l'eau froide pour enlever le sang.

3. blanchir : passer à l'eau bouillante.

4. cocotte : ustensile de cuisine épais.

des petits lardons⁵. Attention, pas du lard fumé⁶. Je ne sais pas pourquoi le lard fumé et moi, on est brouillé⁷ . . . »

Chaque lundi, Mme A. décrit⁸ à ses collègues son menu du dimanche. Dans ce bureau où ne travaillent que des femmes, elle incarne⁹ une sorte de France éternelle, celle qui braise¹⁰, marine¹¹, rissole¹², mijote¹³, et sert le bonheur nappé¹⁴ d'une sauce bordelaise ou gribiche.

Tant de boulot¹⁵ pour manger, soupirent les jeunes dactylos qui confondent matelote¹⁶ et marinade¹⁶. Il en faut du courage. . .

Pourtant, du courage, elles en ont, mais elles l'exercent dans d'autres domaines. boire quatre litres d'eau ou se contenter d'une seule espèce d'aliments chaque jour, se mettre les cheveux en plis trois fois par semaine, courir les soldes, assortir un sac à des escarpins¹⁷, un rouge à lèvres à un vernis à ongles. . . De l'art culinaire de Mme A. aux secrets de beauté de ses cadettes¹⁸, les conversations ne sont qu'échange de recettes, conseils, adresses. »

Gabrielle Rolin, Le Monde, 9/10 mars 1975.

5. lardons : petits morceaux de lard coupés en dés.

6. lard fumé : lard séché à la fumée.

7. on est brouillé : on n'est pas d'accord. Ici, je ne peux pas le manger.

8. décrit : explique en détail.

9. elle incarne : elle représente.

10. braiser : faire cuire à feu doux en mettant un couvercle.

11. mariner : faire tremper la viande dans du vinaigre, du sel, de l'huile, des épices et quelquefois du vin avant de la faire cuire.

12. rissoler : faire cuire pour que la viande soit dorée.

13. mijoter : cuire très lentement.

14. napper : couvrir avec une sauce.

15. boulot : travail.

16. matelote et marinade : termes de cuisine.

17. escarpins : soulier découvert à semelle mince.

18. cadettes : collègues plus jeunes.

Plats cuisinés

D'après une enquête faite auprès de Françaises de toutes les classes sociales, 50% environ trouvent difficile ou ennuyeux d'établir des menus. Le pourcentage est plus important chez les jeunes femmes et chez celles qui ont des revenus plus élevés.

43% des jeunes femmes de moins de trente-cinq ans achètent des plats cuisinés (ce sont des plats qu'il suffit de réchauffer), et seulement 33% des femmes de trente-cinq à cinquante ans.

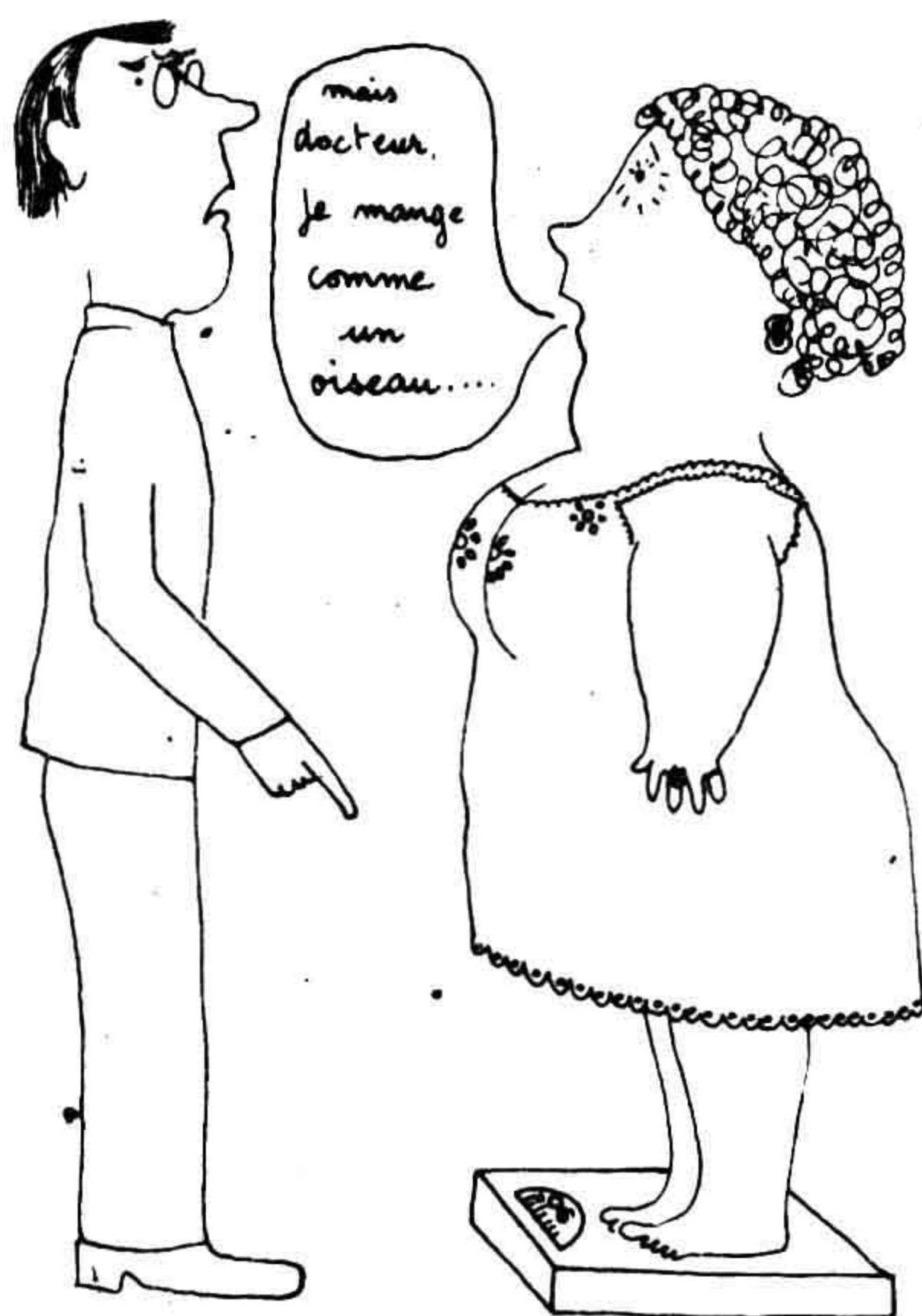
Tableau des ménages qui utilisent les aliments surgelés*, les plats semi-préparés* et les plats cuisinés.

	Surgelés	Plats semi-préparés	Plats cuisinés
Agriculteurs	45%	27%	18%
Artisans, employés	63%	62%	42%
Cadre	67%	37%	32%
Ouvriers	41%	26%	15%

Pour les femmes d'ouvriers les plats cuisinés sont souvent trop chers. Beaucoup d'entre elles pensent que la mère de famille doit faire la cuisine et que les plats qu'elles préparent sont de meilleure qualité que les « plats cuisinés » industriellement.

Manger assez ou manger trop ?

Le problème se posait déjà pour Alexandre Dumas qui disait : « C'est ennuyeux de manger à sa faim, car aussitôt on n'a plus faim. »



Un étudiant étranger, pendant son séjour en France, a posé des questions à des Français « moyens » sur leur alimentation. Voici les questions et les réponses.

« J'entends très souvent les Français dire qu'ils mangent trop. Est-ce vrai ? »

— Je crois, en effet, que nous mangeons trop pour l'activité que nous avons. Il y a encore peu de temps, beaucoup de Français avaient un travail physique dur. Ils travaillent maintenant dans des bureaux ou ont des emplois qui ne demandent pas beaucoup d'efforts physiques. Dans une grande ville, on ne marche plus. Pour faire un kilomètre on prend le métro, la voiture. Et notre nourriture est plus riche qu'autrefois.

— Quels sont les aliments que les Français consomment plus qu'il y a trente ou cinquante ans ?

— La viande, les fruits certainement. Quand j'étais à la campagne, chez mes grands-parents, on ne mangeait de la viande qu'une ou deux fois par semaine. On achetait de la viande à bouillir, à ragoûts*, qui ne coûtait pas cher. En général, les gens achetaient peu de rôtis, de biftecks... On consommait aussi peu de beurre. On ne connaissait que les légumes du jardin. On buvait du cidre* qui était moins cher que le vin...

— Si l'on mange mieux maintenant, n'est-ce pas parce que les familles ont plus d'argent ?

— Certainement. Mais ce n'est pas vrai pour tous. Il est évident que le niveau de vie des Français s'est beaucoup élevé depuis cinquante ans et consommer de la nourriture « riche » est un signe d'élévation sociale. Ce qui était réservé à quelques-uns est maintenant, en principe, offert à tous.

— C'est mieux.

— Oui, si l'on ne crée pas de « faux besoins ». Et la publicité alimentaire est faite pour cela... nous allons le voir... Avant regardons les chiffres. »

Des chiffres

Voici les chiffres de consommation en kilos, par habitant et par an, pour quelques produits. Les chiffres, calculés pour une population totale de 50 millions d'habitants, ne représentent pas la consommation annuelle réelle d'un individu, puisqu'il n'est pas tenu compte du nombre important de jeunes enfants dont la consommation est moindre que celle d'un adulte ou différente (lait, céréales, œufs).

Produits	1955	1960	1970	
Pain	116 kg	100 kg	80 kg	— 31%
Légumes frais	39	67	70	+ 79
Fruits frais	30	52	61	+ 103
Viande	28	30	32	— 14,3
Beurre	6,5	8	10	+ 56
Huile	5	7	9	+ 80

La ration alimentaire* journalière d'un Français est en moyenne de 3 000 à 3 200 calories*.

Rappelons que les besoins en calorie sont, pour un adulte ayant peu d'activités, de 2 400 à 2 800 calories et de 3 200 à 5 500 calories, pour ceux qui ont une grande activité physique.

La consommation de vin baisse régulièrement depuis une dizaine d'années, pour les vins ordinaires comme pour les vins de qualité.

Consommation en litre par habitant :

1966	118
1975	106

La consommation des boissons non alcoolisées : jus de fruits, eaux minérales est, elle, en augmentation.

La publicité a certainement beaucoup d'influence sur les changements d'habitudes alimentaires.

Manger, boire en images

La publicité pour l'alimentation est récente. Quand la cuisine était familiale, quand les produits étaient consommés suivant les saisons et venaient de la région, il n'y avait pas besoin de publicité.

Aujourd'hui, l'alimentation est un des éléments principaux de la « société de consommation* ». Pour faire consommer il faut pousser à la consommation. La publicité est faite pour cela.

Elle va proposer, par exemple :

- de régler le problème du temps (cuisiner vite...);
- de retrouver la cuisine d'autrefois (c'était meilleur...);
- d'assurer la santé par l'alimentation (diététique);
- de faire rêver... (nouveaux produits, exotisme);
- de fournir une nourriture scientifique pour tous les âges (de l'enfant au vieillard);
- et même d'encourager la « non-consommation »...

Cuisiner vite

Les femmes françaises n'ayant plus le temps de cuisiner comme autrefois, la publicité attire les clientes vers la cuisine vite faite.

Par exemple, on conseille à une maman de laisser sa petite fille jouer plus longtemps au jardin. « Il faut très peu de temps pour lui préparer ce qu'elle aime le plus : le riz précuit. C'est vite fait, laissez-la s'amuser sans vous occuper de l'heure. »

On distribue chez les poissonniers un petit livre contenant des recettes* de « poisson minute ». On vend des paquets de riz précuit, des nouilles à cuisson rapide, etc. Nous sommes loin de la « grande cuisine » qui demande du temps.