

- 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.

- Quand on en a, ça fait un peu fête. Les enfants aiment particulièrement ça.
- Au fait, nous sommes habitués à dire "des chocolatinnes", 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.

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

## 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 !



**NATIVE  
FRENCH  
SPEECH**