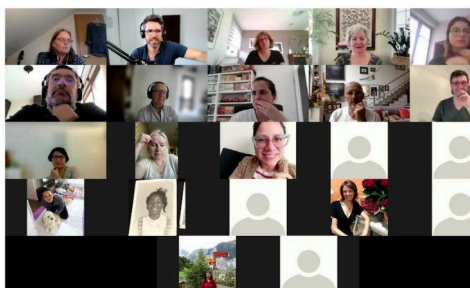


## 8 plats français typiques des restaurants que les gens adorent - 206 - Transcription en français

Si vous voulez goûter la cuisine française traditionnelle, voici 8 plats adorés des Français que vous trouverez dans nos restaurants et que vous ne connaissez peut-être pas dans cet épisode deux-cent-six (206) du podcast Fluidité. Alors, c'est parti !

Juste avant de commencer, je voudrais vous rappeler que sur mon site internet [françaisavecfluidite.com](http://françaisavecfluidite.com), je peux vous aider à progresser en français. On propose des cours privés avec des tuteurs sympas pour pratiquer votre conversation. Mais on propose aussi le club VIP, une grande communauté d'apprenants pour pratiquer votre oral en groupe dans des chats Zoom tous les mois. On fait entre 8 et 10 chats par mois et toute l'année dans lesquels on fait différentes activités en français pour le pratiquer et pour apprendre à le parler avec confiance. Il y a aussi un groupe Telegram privé actif tous les jours et d'autres avantages. Alors, pour avoir toutes les informations, les liens sont dans la description, ou alors vous cherchez français avec fluidité pour trouver mon site web.

### REJOINS LE CLUB VIP !



- ✓ Entre 8 et 10 chats Zoom en groupe tous les mois pour pratiquer ton français oral.
- ✓ Des cours de grammaires et des PDF.
- ✓ Un groupe Telegram privé pour partager avec des apprenants du monde entier.
- ✓ Les vidéos et audios sans publicités

### [Informations et abonnement](#)

Bonjour et bienvenue à tout le monde pour ce nouvel épisode !

Dans l'épisode précédent, je vous ai parlé de dix (10) pâtisseries et viennoiseries françaises que les Français adorent.

Donc, j'ai voulu continuer dans le même thème en vous parlant cette fois de plats français qu'on adore manger.

Ce sont des plats salés, ce ne sont pas des desserts et ce sont des plats que vous trouverez dans les restaurants français de la majorité du pays, dans les restaurants traditionnels.

Parce qu'il y a plein de plats que les Français adorent mais qui ne sont pas dans les restaurants, donc ça sera peut-être plus difficile pour vous de les goûter si vous êtes de passage en France, par exemple.

Alors que, ceux de ma liste seront plus faciles à goûter au restaurant si vous êtes en France.

Et dans cette liste, je n'ai pas mis les plats traditionnels qui sont assez vieux donc qui deviennent de plus en plus rares.

Donc, je ne vais pas parler des escargots ni des cuisses de grenouilles dans ma liste, parce que tous les autres professeurs vous en parlent déjà et parce qu'il y en a de moins en moins dans les restaurants traditionnels. Je n'ai jamais vu de cuisses de grenouilles au menu d'un resto en France.

Les plats que je vais vous lister ne sont ni végétariens, ni végétariens, parce que dans les restaurants traditionnels français ou les brasseries, vous trouverez très très rarement des plats sans protéine animale, ça ne dépend pas de moi.

On commence avec le premier plat, c'est la quiche, qui n'est pas forcément un plat français, mais d'europe centrale. Donc beaucoup d'entre vous la connaissent déjà.

Une quiche, c'est une tarte salée garnie à base d'œuf et de crème.

En France, on utilise une pâte brisée qui va durcir à la cuisson pour faire la base de la quiche. Et on la remplit avec cette préparation d'œuf et de crème à laquelle on peut rajouter les ingrédients qu'on veut comme de l'oignon, des légumes, des champignons, du poisson, du poulet, etc. Il y a plein de combinaisons possibles.

La version française la plus connue, c'est la quiche lorraine avec des lardons, des tout petits morceaux de lard de porc. Le lard, c'est le bacon en anglais.

On peut aussi y mettre de l'emmental râpé par-dessus pour qu'il gratine au four.

Il y a aussi la fameuse quiche aux poireaux.

La quiche peut se manger de plusieurs façons. Ça peut être le plat principal d'un repas, qu'on va manger avec un peu de salade pour l'accompagner par exemple.

Mais, si elle est froide, on aime aussi la manger en tant qu'entrée.

C'est un peu comme une pizza. Le lendemain de sa cuisson, on peut décider de la manger froide sortie du frigo ou de la faire réchauffer pour la manger chaude.

Dans les restaurants, on peut en trouver mais plus souvent en entrée et en version individuelle, donc ce sont des mini-quiches.

Mon épouse Glenn a appris à faire la quiche et la sienne est super bonne !

Donc, on en mange régulièrement, environ deux (2) fois par mois.

La quiche est assez calorique puisqu'il y a de la crème et souvent du fromage gratiné, mais c'est aussi pour ça qu'on adore en manger !

La pâte brisée est une pâte faite avec de la farine de blé mais aussi du beurre. Elle doit être croustillante quand elle est cuite. C'est la même pâte qui sert aussi à faire des tartes sucrées.

Par contre, la quiche peut-être facilement végétarienne et il y a peut-être des versions végétariennes dans certains restaurants.

On passe au plat suivant que les Français adorent manger, ce sont les huîtres.

Alors, oui, ce n'est pas qu'en France qu'on mange des huîtres, mais un peu partout dans le monde bien sûr.

Mais les Français en mangent souvent et beaucoup. D'après les statistiques, ce sont les plus gros mangeurs d'huîtres au monde !

Actuellement, on est en été et les Français adorent en prendre le soir entre amis en famille, surtout dans les stations balnéaires, donc les villes au bord de l'eau.

Mais la période où les Français en mangent le plus, c'est à Noël, durant les repas de fêtes.

En général, les gens les mangent crues avec un peu de citron pressé par-dessus. Et ils les accompagnent d'un verre de vin blanc (ou de plusieurs verres !).

Mais, elles peuvent aussi être cuites au four ou gratinées.

Certains n'aiment pas manger les huîtres durant leur période de reproduction, c'est-à-dire de

mai à août parce qu'elles changent de goût et deviennent plus laiteuses, comme s'il y avait un peu de lait dedans.

Donc, la tradition dit qu'il vaut mieux manger des huîtres pendant les mois qui ont une lettre R dans leur nom, donc de septembre à avril. En effet, entre mai et août, les noms des mois en français n'ont pas de lettre R.

Personnellement, je n'aime pas du tout les huîtres crues, ce qui est surprenant parce que je viens du bassin d'Arcachon, un endroit en France sur la côte Atlantique où on en produit et où on en mange énormément.

Par contre, j'ai bien aimé les manger cuites, mais ce n'est pas l'aliment que je préfère.

Donc les Français raffolent des huîtres et vous en trouverez facilement dans les stations balnéaires toute l'année, mais aussi partout en France à Noël.

Dans le même genre que les huîtres, les Français consomment beaucoup de moules.

Et l'accompagnement qui va avec les moules, ce sont les frites.

Alors, oui, je sais que les moules frites sont un plat belge, bien sûr.

Mais, les Français en mangent vraiment beaucoup et surtout l'été. Ce plat est dans le top 10 de leurs plats favoris.

J'ai l'impression que l'été, les gens aiment manger des fruits de mer, peut-être parce que c'est une saison où on va souvent à la plage.

La recette la plus fréquente que vous aurez dans les restaurants, ce sont des moules marinières. Ce sont des moules cuites dans du vin blanc avec un peu de beurre et des échalotes. Et on y ajoute du persil à la fin.

Mais, on trouve également souvent des moules à la crème, au roquefort, des moules au curry, etc. Et toujours accompagnées de frites.

Comme pour les huîtres, certains conseillent de les manger durant les mois qui ont la lettre R dans leur nom, mais la majorité des Français les mangent en été : donc en juin, en juillet et en août.

Les moules que les gens préfèrent sont les moules de bouchot, celles qui ont été élevées sur un piquet, sur un poteau en bois, comme on fait sur la côte Atlantique, surtout en Bretagne.

On reste sur un fruit de mer pour la suite, puisque j'aimerais vous parler de la noix de Saint Jacques.

Alors, la coquille Saint-Jacques est un mollusque, plus précisément un grand coquillage.

En France, on l'appelle comme ça parce que c'est le symbole des pèlerins de Saint Jacques de Compostelle. Et à l'intérieur de la coquille Saint-Jacques, il y a un muscle cylindrique, qu'on appelle la noix de Saint-Jacques.

C'est un produit assez précieux et très bon, donc les noix sont assez chères. Du coup, un plat avec des noix de Saint-Jacques au restaurant ne sera pas le plus économique.

Il y a plein de façons de les cuisiner, mais vous les verrez souvent poêlées à la crème, légèrement dorées.

Ma grand-mère faisait des coquilles Saint-Jacques au four. Dans la coquille, elle mettait la noix et une sauce à la crème et aux champignons et elle les faisait gratiner au four. Miam, miam, c'était trop bon !

En France, les coquilles Saint-Jacques sont pêchées entre octobre et mai, donc c'est durant cette période qu'on trouvera les plus fraîches. Mais on peut aussi en acheter toute l'année en version surgelée.

On les pêche sur la côte Atlantique majoritairement, mais vous en trouverez dans les restos un peu partout en France, même en dehors des côtes.

Je voudrais maintenant vous parler du steak tartare.

Ce plat aussi n'est pas présent qu'en France, on peut également le manger dans d'autres pays du monde, mais en France, il est préparé d'une manière très particulière, c'est une recette spécifique.

Le steak tartare est de la viande de bœuf finement hachée, donc coupée en très petits morceaux. Mais la viande se mange crue et non pas cuite.

C'est peut-être pour ça qu'il n'est pas proposé dans le monde entier parce que la France a des règles d'hygiène très très strictes. Donc les Français n'ont pas peur de manger de la viande crue servie au restaurant parce qu'ils font confiance au respect de l'hygiène de la part des professionnels.

En France, le steak tartare est souvent servi avec un jaune d'œuf posé dessus ou alors, il est mélangé avec d'autres ingrédients comme de la moutarde, de la sauce anglaise, du persil, etc.

Et à côté de la viande, il y a souvent des condiments comme de l'oignon, des câpres ou des cornichons.

Mon épouse n'a jamais eu l'occasion d'en manger au Mexique comme ça et elle en prend souvent dans les restaurants en France, elle aime beaucoup.

Donc le steak tartare existe dans d'autres pays avec d'autres condiments ou accompagnements, mais il a sa propre version en France.

C'est un plat que vous trouverez souvent au menu des restaurants ou des brasseries et c'est quelque chose qu'on fait rarement à la maison.

On continue à parler de viande avec le plat suivant qui est le magret de canard.

Le magret, c'est le muscle de la poitrine du canard.

Alors, quand on parle de magret, ça veut dire que ça vient d'un canard qui a été gavé, ça veut dire un canard à qui on a donné à manger en excès pour qu'il soit gras. Donc, on vend le magret de canard avec la grosse couche de gras et la peau.

C'est pour ça que les magrets sont très appréciés parce qu'on les cuit avec le gras du canard, donc ça donne beaucoup plus de goût.

En général, le magret de canard est servi avec des frites dans les restaurants, mais on peut très souvent choisir aussi des légumes ou de la salade pour ne pas avoir trop de gras à manger. Parce que, souvent, les frites sont aussi cuites dans la graisse de canard.

Le magret n'est pas très cuit à l'intérieur, les Français aiment le manger "rosé", sinon il serait trop dur parce que c'est un morceau assez épais.

C'est un plat qui est très consommé dans le sud-ouest de la France qui est l'endroit du pays où cet animal est le plus mangé. Mais, on peut en trouver dans d'autres coins de France aussi.

Donc les canards qui sont gavés sont utilisés pour faire du foie gras et du magret et c'est quelque chose que certains n'aime pas d'un point de vue éthique puisqu'on force les canards à manger en excès. C'est évidemment considéré comme de la cruauté animale et c'est illégal dans beaucoup de pays. Mais, d'un autre côté, ça ne pollue pas autant que le bœuf.

Dans ce cas, on peut aussi acheter des filets de canard maigres, donc qui viennent d'animaux qui n'ont pas été gavés. C'est à chacun de choisir. Mais dans les restaurants, vous trouverez plutôt des magrets de canard, donc qui viennent d'animaux qui ont été gavés.

Donc le magret de canard, c'est un plat typique de la gastronomie française.

Le plat suivant dont je voudrais vous parler est un peu la suite du précédent, puisque c'est le confit de canard.

Je sais, ça fait beaucoup de canard, mais ça fait partie de la culture française, même de nos jours.

Le confit de canard, c'est de la viande de canard cuite très longtemps et conservée dans la graisse de canard.

Et ce sont les ailes ou les cuisses qui sont principalement utilisées pour faire ce confit.

Ensuite, le confit de canard est refroidi et conservé dans des bocaux ou des boîtes de conserve avec de la graisse de canard qui permet de les conserver très longtemps, plusieurs années.

En effet, c'était un bon moyen de conserver la viande autrefois.

Un peu comme le magret, il est souvent accompagné de frites, de salade ou d'autres légumes.

Par contre, le confit n'est pas obligatoirement fait avec des canards gavés.

Là aussi, c'est un plat que vous trouverez beaucoup dans les restaurants du sud-ouest dont il est originaire, mais il y en a aussi partout en France puisque c'est vraiment un plat très traditionnel.

On change d'animal pour continuer notre liste, on va parler de plats faits avec du lapin.

Eh oui, ce petit animal tout mignon est mangé traditionnellement en France. C'est aussi le cas dans d'autres pays du monde, mais ce n'est pas une généralité.

En France, il y a deux plats très connus avec du lapin, c'est le lapin à la moutarde et le civet de lapin.

Premièrement, le lapin à la moutarde, ce sont des cuisses de lapin sur lesquelles on met de la moutarde. Ensuite, les cuisses sont cuites lentement dans du vin blanc avec des aromates. Et pour finir, on rajoute de la crème avec de la moutarde par-dessus.

Et pour le civet de lapin, c'est aussi une cuisson de viande de lapin mais dans du vin rouge et de la farine, avec des champignons et des aromates aussi, comme du laurier par exemple.

Il y a aussi d'autres plats avec du lapin qu'on peut trouver au restaurant.

Je crois que j'en ai mangé étant petit, mais je ne m'en souviens pas vraiment. De nos jours, ce sont surtout les personnes âgées qui continuent à manger du lapin, un peu moins les autres générations. Ma grand-mère en mange très souvent d'ailleurs.

Alors, dites-moi en commentaires lesquels de ces plats vous connaissiez ? Quel est votre préféré ? Quels autres plats vous avez aimés au restaurant ? Et je lirai tous vos commentaires !

Pour progresser en français ou si vous voulez soutenir la chaîne et le podcast, vous pouvez acheter mon livre *"En route vers le français avec fluidité"*.

C'est un livre avec les meilleurs contenus du podcast + un contenu en exclusivité. Il y a bien sûr les versions audio et vidéo téléchargeables sans publicités. Mais aussi des anecdotes, des jeux de vocabulaire et encore d'autres bonus.

Cliquez sur le lien dans la description pour avoir toutes les informations.

Merci beaucoup d'avoir suivi cet épisode ! N'hésitez pas à mettre 5 étoiles sur les plateformes de podcast et à partager les contenus que je fais à d'autres amis apprenants et on se dit à très bientôt pour un nouvel épisode.