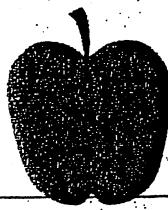


## AUDIO 1 – LEÇON 11

Qu'est-ce que vous mangez chez-vous?

Angèle - Dis-moi Sophie, qu'est-ce que vous mangez chez-vous habituellement?

Sophie - Chez moi? Et bien, nous mangeons des repas assez élaborés. Nous cuisinons toujours des recettes avec beaucoup de légumes frais sans trop de viande. Nous aimons aussi le poisson et les fruits de mer. De la salade César ou grecque avec du fromage brie, baguette française sont souvent sur la table pour accompagner le tout. Mon mari et moi aimons boire du vin rouge ou des tisanes et les enfants boivent du lait, de l'eau ou de la citronnade. Pour dessert, je prépare, à l'occasion, de la mousse au chocolat, une tarte, du gâteau, des biscuits ou une glace à la vanille.

**EXERCICE 11 Lisez attentivement.****Les saines habitudes**

Il n'est pas toujours facile d'adopter de saines habitudes. Les horaires de travail chargés, les courses à faire, aller conduire et chercher les enfants font partie des facteurs qui nous empêchent bien souvent de faire de l'exercice et de prendre des repas équilibrés. Prenons le cas de Roger. Depuis des années, Roger néglige sa santé. Il mange en vitesse sur le coin de la table, il ne fait pas d'exercice physique et son seul loisir est de regarder la télévision. Depuis quelques mois, Roger ne se sent pas bien. Il manque d'énergie, il lui arrive de faire de l'insomnie, sa digestion est lente, il est très stressé et sa pression artérielle est parfois trop élevée. Roger a consulté un médecin qui l'a soigneusement examiné. Après les examens, le médecin a dit à Roger qu'il n'avait rien de grave, mais qu'il devrait faire plus attention à sa santé s'il ne voulait pas vraiment tomber malade.

Après sa visite chez le médecin, Roger a décidé d'adopter de saines habitudes. Il veut mieux manger, faire plus d'exercice et avoir une attitude plus positive. Après avoir consulté différentes personnes qui ont un régime de vie équilibré, Roger est revenu à la maison avec une liste de suggestions, mais il a besoin de votre aide...

**Répondez aux questions suivantes.**

1. Roger n'est pas un très bon cuisinier. Sur sa liste, il a mélangé les recettes et il ne sait plus comment les préparer. Aidez-le à retrouver les ingrédients et le mode de préparation pour chacune des recettes.

**Ingrédients :**

des épinards – du thon – de la sauce tomate – un kiwi – des cerises – de la vinaigrette légère – une tomate – de l'huile d'olive – du fromage râpé – de la laitue – une banane – une pomme – du spaghetti – une orange – une gousse d'ail – une poire

**Mode de préparation :**

détacher des feuilles de laitue – faire bouillir de l'eau – verser la préparation sur le spaghetti – couper les fruits en petits morceaux – ajouter la vinaigrette – mettre les pâtes dans l'eau bouillante – faire chauffer l'huile – faire revenir l'ail et les épinards – ajouter la sauce tomate – placer les ingrédients dans un saladier – saupoudrer de fromage râpé – émietter le thon – servir la salade dans une coupe à dessert – couper la tomate en dés – bien mélanger – égoutter les pâtes – bien mélanger tous les fruits

a) spaghetti aux épinards:

ingrédients

mode de préparation

---

---

---

---

---

---

---

---

---

b) salade de thon:

ingrédients

mode de préparation

---

---

---

---

---

---

---

---

---

c) salade de fruits:

ingrédients

mode de préparation

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DELIVERY MENU / MENU LIVRAISON

## APPETIZERS / ENTRÉES

Soup / Soupe	4 <sup>00</sup>
Caesar salad / Salade César	5 <sup>25</sup>
Cheese sticks	
Bâtonnets de fromage	(4) 5 <sup>25</sup> (8) 9 <sup>50</sup> (16) 15 <sup>50</sup>
Chicken wings (Choice of: original, bold teriyaki, sriracha, or smoked BBQ)	
Ailes de poulet (Au choix : originales, teriyaki intense, sriracha, ou BBQ fumé)	(8) 10 <sup>00</sup> (12) 14 <sup>00</sup> (16) 16 <sup>50</sup>

## VALUE MEALS / ÉCONOS

Each meal is served with a side of your choice, bun, BBQ sauce and coleslaw. // Chaque repas est servi avec un à côté au choix, pain, sauce BBQ et salade de chou.

Economix (2 or more, half leg - half breast / 2 ou + moitié cuisse - moitié poitrine)

Price per meal / Prix par repas	
(2-9) 9 <sup>75</sup> (10-24) 9 <sup>25</sup> (25-49) 8 <sup>75</sup> (50+) 8 <sup>50</sup>	

Junior Feast / Régal junior

Family 4 / Familial 4

Family 4 extra / Familial 4 extra

## 3-HOUR ROASTED CHICKEN / POULET RÔTI 3 HEURES

1/4 chicken leg / 1/4 cuisse	12 <sup>70</sup>
1/4 Piri-piri 1/4 chicken leg 1/4 cuisse piri-piri	13 <sup>70</sup>
1/4 chicken breast / 1/4 poitrine	14 <sup>70</sup>
1/4 Piri-piri 1/4 chicken breast 1/4 poitrine piri-piri	15 <sup>70</sup>
Double leg / Double cuisse	15 <sup>70</sup>
Half chicken / Demi-poulet	17 <sup>70</sup>
Crispy chicken breast fillets	
Filets de poitrine de poulet croustillants	
(3) 12 <sup>95</sup> (4) 14 <sup>45</sup> (6) 17 <sup>45</sup>	
Chicken wing (meal)	
Ailes de poulet (repas)	(8) 15 <sup>45</sup> (12) 19 <sup>70</sup>
Regular poutine / Poutine régulière	10 <sup>70</sup>
St-Hubert poutine / Poutine St-Hubert	12 <sup>70</sup>

## RIBS / CÔTES LEVÉES

Ribs / Côtes levées	(11 oz.) 16 <sup>45</sup> (22 oz.) 24 <sup>45</sup>
1/4 chicken leg & ribs (11 oz.)	
1/4 cuisse et côtes levées (11 oz.)	20 <sup>70</sup>
1/4 chicken breast & ribs (11 oz.)	
1/4 poitrine et côtes levées (11 oz.)	22 <sup>70</sup>
Chicken breast fillets (4) & ribs (11 oz.)	
Filets de poitrine de poulet (4) et côtes levées (11 oz.)	22 <sup>45</sup>

lightly spiced / légèrement piquant      spicy / piquant

## SANDWICHES / SANDWICHS

Hot chicken	
dark meat / viande brune	10 <sup>95</sup>
white meat / viande blanche	12 <sup>45</sup>
St-Hubert wrap (grilled or crispy chicken)	
Wrap St-Hubert (poulet grillé ou croustillant)	13 <sup>20</sup>
St-Burger (regular or spicy / Regulier ou piquant)	13 <sup>70</sup>
Club burger (grilled or crispy chicken / poulet grillé ou croustillant)	13 <sup>70</sup>
Club sandwich	
dark meat / viande brune	12 <sup>95</sup>
white meat / viande blanche	14 <sup>45</sup>

## ENTRÉE SALADS / SALADES-REPAS

Garden / Jardinière	15 <sup>95</sup>
St-Hubert Caesar / César St-Hubert	15 <sup>95</sup>
Bangkok (grilled or crispy chicken / poulet grillé ou croustillant)	15 <sup>95</sup>

## KIDS' MENU / MENU ENFANTS

(kids' dessert included / dessert pour enfants inclus)

The Zoo (5 chicken nuggets)	7 <sup>00</sup>
Animaleerie (5 croquettes de poulet)	7 <sup>00</sup>
Wrap-a-gogo / Wrap-a-gogo	7 <sup>00</sup>
Super Hero (chicken thigh)	
Super héros (haut de cuisse de poulet)	7 <sup>25</sup>
UFO (crispy chicken fillets sandwich)	
Lovni (sandwich de filets de poulet croustillants)	7 <sup>50</sup>

## DESSERTS

Vanilla cake or sugar pie or brownie	3 <sup>75</sup>
Gâteau vanillé ou tarte au sucre ou brownie	3 <sup>00</sup>
Millefeuille or / ou Chocomousse	5 <sup>00</sup>
Bag of mini brownies (12) / Sac de mini brownies (12)	5 <sup>75</sup>

## TOTAL PACKAGE / LA TOTALE

When purchasing a main meal, choose 2 different items from these 3 choices: Coca-Cola (500 mL), soup or dessert (sugar pie, brownie or vanilla cake).

À l'achat d'un repas principal, obtenez 2 produits différents parmi les 3 choix : Coca-Cola (500 mL), soupe ou dessert (tarte au sucre, brownie ou gâteau vanillé).

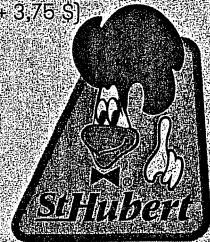
5<sup>95</sup>

## BOISSONS / BEVERAGES

500 mL Eska water / Eau Eska 500 mL	2 <sup>00</sup>
Coffee or tea / Café ou thé	2 <sup>25</sup>
500 mL soft drinks / Boissons gazeuses 500 mL	2 <sup>75</sup>

Sides: fries or rice, Caesar or garden salad (+ \$1), poutine (+ \$2.75), St-Hubert poutine (+ \$3.75)

A-côté : frites ou riz, salade César ou du jardin (+ 1 \$), poutine (+ 2,75 \$), poutine St-Hubert (+ 3,75 \$)



1754 St-Laurent Blvd., OTTAWA / ST-LAURENT • 613 526-1222  
2484 St. Joseph Blvd., ORLEANS • 613 824-3267  
or/ou st-hubert.com



VISA



Accepted at delivery  
Acceptées à la livraison

Suggested servings. Taxes extra. Prices are subject to change without notice and may vary by restaurant and region. Major credit cards accepted. Minimum order \$9. © Registered trademark of St-Hubert P., used under license. All rights reserved. / Présentations suggérées. Taxes en sus. Les prix peuvent changer sans préavis et varier selon les rôtisseries et les régions. Principales cartes de crédit acceptées. Commande minimum 9 \$. MD Marque déposée de St-Hubert S.E.C., employée sous licence. © Tous droits réservés HQ2-AF 05/2017

STHUB-0707-OTT-SM

**Rédiger une note au sujet d'achats alimentaires**

**Ecrivez un mot à votre instructeur. Demandez-lui d'acheter 8 articles différents à l'épicerie. Ecrivez-lui quel acheter.**

**Dites à votre instructeur qu'un de vos amis est allergique aux arachides.**

**Votre note doit comporter une date, des formules de politesse et une signature.**

**N'oubliez pas de remercier la personne et de lui mentionner que vous allez la rembourser.**

**Date :** \_\_\_\_\_

**Bonjour** \_\_\_\_\_

**Merci,** \_\_\_\_\_

## Emballages alimentaires

Lisez l'étiquette et répondez aux questions.

# Biscuits aux pépites de chocolat Brown



Seulement 15 g de sucre par portion!  
1 portion correspond à 2 biscuits

500 g

Peut contenir des noix  
Meilleur avant : 8 MA 2017

Ingrédients : farine, sucre, beurre, œufs, pépites de chocolat, poudre à pâte, épices

Image ©thinkstock

### Compréhension de l'écrit :

1. Quelle sorte de biscuits contient cet emballage?
2. Est-ce qu'il y a des œufs dans ces biscuits?
3. Combien de biscuits une portion représente-t-elle?
4. Combien y a-t-il de sucre dans une portion de biscuits?
5. Quel est le dernier ingrédient?
6. Quelle est la taille du paquet de biscuits (combien de grammes)?
7. Mangeriez-vous ces biscuits le 8 décembre 2017? Pourquoi?
8. Votre amie est allergique aux noix. Peut-elle manger ces biscuits? Pourquoi?

### Réflexion autour de la lecture :

Pensez-vous que ces biscuits sont bons pour la santé? Pourquoi?

Cuisinez-vous avec des épices? Nommez une épice que vous aimez.

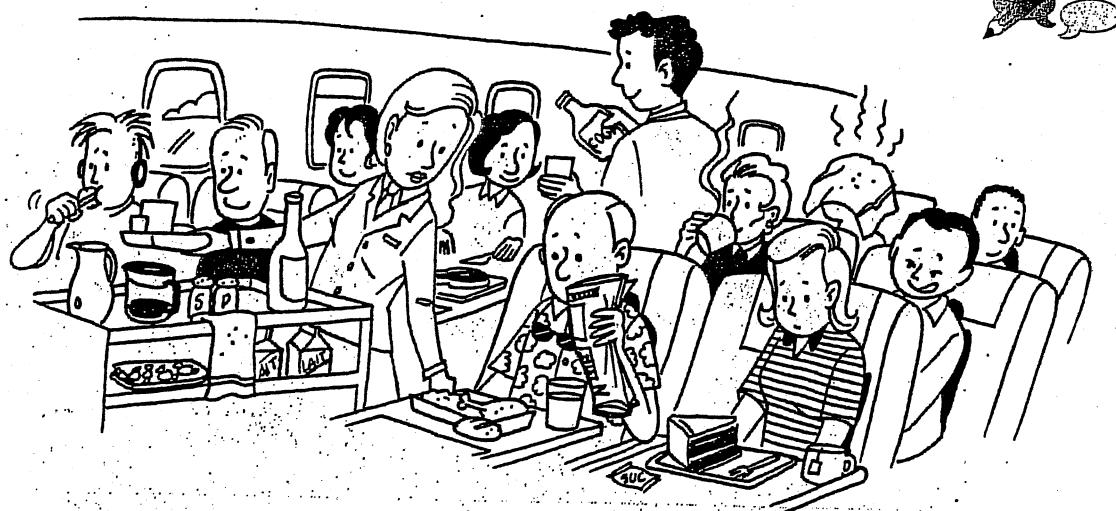
# 5

**Objectifs grammaticaux**  
Les déterminants partitifs et indéfinis  
Le pronom **en**

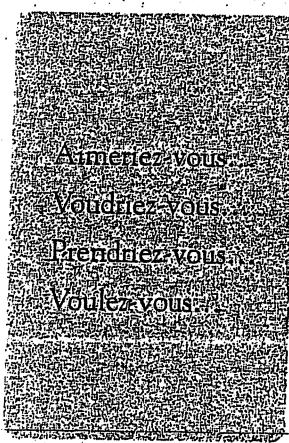
**Objectifs de communication**  
Offrir ou demander un objet.  
Accepter ou refuser.

## À bord de l'avion

A: « Que désirez-vous ? »



L'agente de bord offre différents produits aux passagers. Ils acceptent ou refusent. Composez les dialogues à l'oral, puis à l'écrit, en précisant la quantité. Inspirez-vous des formules de politesse de l'encadré.



de l'eau		du vin		des bonbons	
des journaux		du poulet		de la viande	
du thé		du gâteau		du café	
du cognac		du pain		des écouteurs	
du sucre		du lait		du sel	
du poivre		une serviette humide		une brosse à dents	

**Exemple**

A: – Vous aimerez un verre de lait, madame ?  
B: – Oui, merci, **un peu de** lait.

1. A:

B:

2. A:

B:

B. Regardez d'abord les deux listes d'épicerie. Dans les espaces prévus à cette fin, écrivez ensuite les produits et les quantités que Marie-Christine et Jean-Luc veulent acheter.

### Liste d'épicerie de Marie-Christine

biscuits (un paquet)  
sucre (un sac)  
chocolat (deux tablettes)  
céréales (une boîte)  
carottes  
sirop d'érable  
eau minérale (trois bouteilles)  
crème à fouetter  
lait (un contenant)  
pommes de terre (2 kilos)

### Liste d'épicerie de Jean-Luc

oranges (3 ou 4)  
boissons gazeuses (2 bouteilles)  
café  
tomates (une boîte)  
riz (un sac de 1 kilo)  
bière (6 cannettes)  
beurre (une livre, ou 454 g)  
fromage râpé (200 g)  
viande  
poire

Marie-Christine achète

Jean-Luc achète