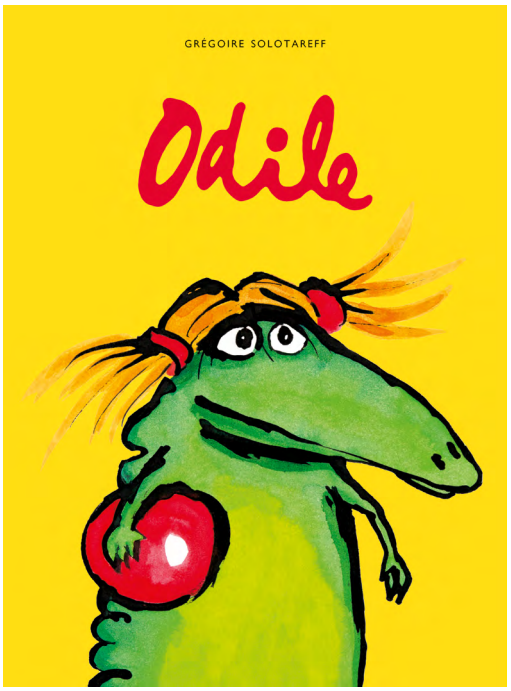
Odile

Grégoire Solotareff



Qui mange quoi ?

Odile croque une mouette et Jo trouve ça dégoutant. Pourtant, Odile trouve que ce n'est pas plus terrible que de manger du poulet !
Que ce soit pour des raisons climatiques, culturelles ou économiques, les habitudes alimentaires varient à travers le monde... Nous ne mangeons ni tous la même chose, ni de la même manière. Ainsi, on mange des escargots en Bourgogne, des insectes en Thaïlande, des larves au Japon mais on ne mange pas de porc au Maroc et pas de vache en Inde... Les végétariens, eux, ne mangent ni viande ni poisson.

Que mangez-vous au petit déjeuner ?

Voilà une question que l'on ne se pose pas vraiment tant on a chacun ses habitudes : viennoiseries, céréales, fromage, confiture, baguette, jus d'orange, café… se retrouvent sur les tables des Français le matin.



Par ProtoplasmaKid — Travail personnel, CC BY-SA 4.0,
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37444903

Mais tout le monde ne s'attable pas devant le même petit déjeuner. Et si vous faisiez gouter d'autres petits déjeuners à vos enfants ? Vous pouvez trouver assez facilement la plupart des ingrédients.

Voici quelques propositions :

- **Petit déjeuner anglais**

Le petit déjeuner traditionnel anglais se compose de pain toasté, d'œufs, de saucisses et/ou bacon, de pommes de terre, de haricots au lard et à la sauce tomate avec si possible des tomates rôties et des champignons sautés. Pour l'accompagner, vous pouvez boire du jus d'orange, du lait ou du thé.

- **Petit déjeuner allemand**

Les Allemands raffolent des petits pains individuels appelés *brötchen* et dont la pâte contient parfois du fromage frais. On les tartine de beurre et de confiture. D'après les régions, on trouve sur la table du muesli, des bretzels, des yaourts, des fromages (indispensables), des œufs cuits durs, de la charcuterie (jambon, mortadelle, pâté…) et parfois des cornichons ou des rollmops ! On boit un jus de fruits, du café ou du thé, c'est selon.

- **Petit déjeuner turc**

Le petit déjeuner turc se compose traditionnellement d'œufs durs, de fromage type feta, de pain plat (*pide*) ou de bagel turc (*simit*), d'olives vertes ou noires, de tomates, de concombres, d'omelette, de miel, de tartinades comme le tahini (pâte de sésame). Le thé noir turc est la boisson préférée pour accompagner le repas mais on boit également du café.

- **Petit déjeuner chinois**

La Chine est très grande et les habitudes varient d'une région à l'autre. Cependant, certaines spécialités se retrouvent à peu près partout.
D'abord, le *congee*, une sorte de pudding de riz qui se consomme tout au long de la journée. Il peut être sucré ou salé (avec par exemple des lamelles de viande, des oignons verts, des œufs...).
Comme on ne mange pas très sucré au petit déjeuner, les plats les plus populaires sont des boulettes de viande ou des brioches cuites à la vapeur et fourrées à la viande ou aux haricots rouges, des nouilles sautées, des crêpes aux œufs ou des bâtonnets de pâte frite.
Si vous voulez vraiment une note sucrée, goûtez les boules de sésame farcies à la pâte de lotus ou à la pâte de haricots sucrés. La boisson favorite reste le thé vert mais on peut aussi boire du lait de soja.

- **Petit déjeuner mexicain**

Le petit déjeuner mexicain est plutôt salé et consistant. Parmi les mets les plus courants, on trouve les *tortillas* (pains plats non levés) que l'on peut garnir de sauce tomate pimentée, de crème fraîche et de fromage. Autre spécialité, le *huevos rancheros*, constitué d'une tortilla frite entière puis garnie d'œufs au plat, de sauce tomate pimentée, de haricots, de riz, d'avocat, de fromage, de coriandre et de crème fraîche mais parfois aussi de maïs, de poivrons ou de bœuf haché. On les accompagne d'une assiette de haricots au chili et d'un jus de fruits. Mais deux des boissons préférées sont le café au lait sucré et le chocolat chaud pour bien commencer la journée...

- **Petit déjeuner américain**

On peut manger beaucoup de choses aux États-Unis pour le petit déjeuner. Mais voici quelques spécialités :
- les pancakes, sortes de petites crêpes moelleuses servies avec du beurre et du sirop d'érable mais aussi des fruits, des confitures, des œufs ou du bacon fumé.
- les muffins, petits cakes aux goûts multiples (bananes, myrtilles, chocolat, citron, pommes...).
- les œufs, sous toutes leurs formes (brouillés, pochés, au plat, en omelette, durs...) accompagnés de bacon, de saucisses et parfois de pommes de terre
Pour accompagner ces mets, les Américains aiment le café léger dans un grand mug.

- **Petit déjeuner italien**

Le plus rapide : un cornetto et un cappuccino !