

Fiche 12 : Le tour du monde des petits déjeuners

Matériel

- Images des petits déjeuners du monde en Annexe 12.1

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de connaître les diversités culturelles en matière de petit déjeuner.

Objectifs :

- Valoriser la diversité culturelle en matière de petit déjeuner
- Éveiller l'esprit critique des participants vis-à-vis de leurs compositions et des recommandations nutritionnelles françaises.

Techniques utilisées :

- Débat

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Introduction

Tour de table où chacun présente ce qu'il mange au petit déjeuner. Questionnez les participants sur la composition des petits déjeuner selon les cultures.

45 min Temps 2 : Explication des consignes et réalisation de l'activité

Par deux ou en équipe, les participants sont invités à analyser une ou plusieurs images des petits déjeuners d'un ou plusieurs pays : composition, produits sucrés, produits gras, équilibre alimentaire...




10 min Temps 3 : Conclusion

Chaque équipe critique la composition du petit déjeuner qu'elle a analysé.

Variante :

Il est possible de proposer aux participants de réaliser des exposés sur les petits déjeuners dans le monde par deux ou par équipe.

A la suite des exposés, il sera possible de questionner les participants sur la composition des petits déjeuners selon les cultures : composition, produits sucrés, produits gras, équilibre alimentaire, etc.

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
	Avoir une pensée critique
	Avoir de l'empathie



Pour aller plus loin :

- Exposition A table ! Peter Menzel



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit déjeuner allemand

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

Le petit déjeuner allemand est un repas à part entière comprenant à la fois des saveurs sucrées et salées.

Il varie suivant les régions mais globalement on retrouve toujours les ingrédients de base comme la **charcuterie, le yaourt, le fromage, les saucisses et les œufs.**

L'élément clé de ce petit déjeuner allemand reste les brötchen, petits pains (individuels ou tranchés) de différentes variétés (**pain blanc, pain aux céréales, pain de campagne, etc... sans oublier le bretzel**).

Café, jus d'orange, eau sont les boissons les plus répandues pour un petit déjeuner traditionnel en Allemagne.

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit déjeuner américain

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

Le petit déjeuner américain est un mélange de cultures diverses : irlandaise, allemande...

Le sucré et le salé s'invitent à la table matinale des Américains.

On y retrouve divers aliments que l'on peut manger seuls ou combiner avec d'autres, comme par exemple : **pancakes** ou **gaufres** servis nappés de **sirop d'érable**, **confiture**, **miel** ; **muffins**, **toasts grillés au beurre**, **yaourt**, **céréales** (flocons d'avoine, mueslis aux fruits secs), **fruits**, **œuf** (omelette, œuf brouillé, œuf au plat), **bacon**, **saucisses**, **hash browns** (galettes de pommes de terre hachées et sautées) et des **bagels**.

Des boissons : **jus de fruits** : pommes, oranges, canneberges, **verre de lait**, **café allongé** légèrement caféiné et souvent parfumé (noisette, chocolat, ...)

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit déjeuner anglais

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

L'english breakfast, petit déjeuner traditionnel, est composé de **toasts avec du beurre et de la marmelade**, mais aussi et surtout d'**œufs, de bacon grillé, de saucisses grillées, de haricots blancs à la tomate, de champignons frits et de pommes de terre sautées, boudin noir, bubble and squeak** (légumes frits issus d'éventuels restes de repas du dimanche (Sunday Roast).

Boissons : ce repas est accompagné de **jus d'orange, de café ou de thé**.

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit déjeuner espagnol

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

Le matin, on consomme **un café, souvent au lait**. Pris à la maison ou au comptoir, c'est d'ailleurs souvent la seule chose que les Espagnols ont dans le ventre avant d'aller travailler.

Vers 10h, lors de la pause du matin en Espagne, on peut déguster le célèbre et délicieux **pan con tomate** (pain à la tomate).

A côté de cette tartine arrosée d'huile d'olive et recouverte d'une purée de tomates on retrouve généralement **une part de tortilla ou des poivrons frits**.

L'institution du « **desayuno** » espagnol ce sont les **churros**, ces beignets recouverts de sucre que l'on trempe dans un **épais chocolat chaud**, aujourd'hui plus largement consommés le week-end ou les lendemains de fête.

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit déjeuner italien

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

Pour les Italiens, le **cappuccino** s'accompagne d'un **cornetto**, la version locale – et très sucrée – du croissant.

Le cornetto, dont la consistance se situe entre celle du croissant et de la brioche, est parfois servi nature, mais le plus souvent, il est **fourné de confiture, de miel, de chocolat, de pâte à tartiner ou de crème pâtissière**.

Quand le petit déjeuner n'est pas pris au bar, le **café est généralement allongé avec du lait**.

Pour les enfants, un simple **lait chaud, nature ou chocolaté**, fait office de boisson.

Le cornetto peut être remplacé par n'importe quel **biscuit, viennoiserie ou pâtisserie**, ou encore par du **pain ou des biscottes, garnis avec du beurre et de la confiture**.

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit-déjeuner chinois

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

En Chine, comme dans la plupart des pays asiatiques, le petit déjeuner est un repas comme les autres. Il se compose, à ce titre, de mets traditionnels salés qui varient donc selon les régions et les familles.

On peut toutefois retenir un certain nombre de classiques :

- La **bouillie de riz** (composée de riz longuement bouilli, servi crémeux dans un bol avec son liquide de cuisson)
- Les **nouilles** agrémentées d'ingrédients variés (**légumes, viandes, crevettes...**).
- Les **brioches cuites** à la vapeur, **nature ou farcies de viandes ou de légumes**.
- Les **raviolis farcis** et cuits dans **un bouillon**.
- Les **crêpes à l'œuf**, sortes de pancakes cuits sur une plaque chaude avec un œuf cassé dessus et une garniture au choix (**oignon vert haché, herbes aromatiques, pickles, sauce...**).
- Les **œufs durs** recuits dans de **la sauce soja** mélangée avec des **feuilles de thé**, ce qui leur donne une couleur étonnante pour les Occidentaux.
- Les longs **beignets de pâte frite** qui ressemblent un peu à des churros salés.

- **Boisson** : le tout est le plus souvent arrosé de **thé noir**.

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit déjeuner danois

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

Le petit déjeuner danois ou morgenmad est un repas copieux qui se compose généralement de fromages, charcuteries, céréales, de wienerbrød (viennoiserie danoise), de flocons d'avoine avec du lait sucré, du pain noir (rugbrød) et de beurre, de fromage, de la confiture, de jambon roulé sur du pain de seigle et garni d'oignons crus et de gelée.

S'y ajoutent aussi une sorte de pâté de foie et des crudités (concombres et tomates).

Mai, la nutrition et les autres

Mai et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit déjeuner islandais

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

Au petit déjeuner islandais, en plus des classiques **jambon-fromage-confiture**, on savoure une belle assiette de **truites saumonées fumées** qui se mange sur une **tranche de pain noir** (rúgbrauð) avec un peu de **beurre**.

Le rúgbrauð est un pain que l'on a enterré près de sources chaudes pour le cuire en utilisant la géothermie. Par contre, attention, il est connu pour générer des flatulences, au point d'être surnommé « pain-tonnerre » par les locaux.

A cela s'ajoutent d'autres préparations :

Le **skyr**, d'origine norvégienne, se situe entre le **yaourt** et le **fromage blanc battu**.

L'**hafragrautur** est composé de **flocons d'avoine** ou **porridge**.

Il est servi avec une pincée de sucre brun, quelques raisins secs et des noix sur le dessus.

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit déjeuner égyptien

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

En Egypte, le petit déjeuner comprend habituellement un plat salé appelé **foul**, qui est un **ragoût de fèves au cumin, de pois chiches, d'un œuf dur et de quelques légumes verts, d'ail et de citron** et peut être accompagné de **piment de Cayenne**, avec de l'**huile d'olive**.

On peut déguster un **pain spécial** appelé **Eish Baladi** qui fait parfois office de couvert.

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit déjeuner indien

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

Les petits déjeuners indiens varient énormément en fonction de la région... Voici quelques mets que l'on peut déguster :

L'**idli** est un **gâteau salé moelleux** (sud de l'Inde et dans les pays voisins)

Les idlis sont préparés en cuisant à la vapeur une pâte fermentée composée d'un mélange d'urad (soja noir) et de riz, et servis avec un **chutney de noix de coco** et garnis de tomates, un mélange d'oignons ou différents légumes, incorporés dans la pâte.

Le **masala dosa** est un plat simple et délicieux du sud de l'Inde. Il peut être consommé à tous les repas. Il est composé d'une dosa (**crêpe croustillante** à base de pâte de riz et de lentille urad dal), et d'un masala (mélange épicé) de pommes de terre. Il est accompagné de **saucés : chutneys à la noix de coco et à la tomate** ainsi qu'une sauce **sambar** (plat végétarien par excellence à base de lentilles auxquelles on ajoute des épices et les légumes).

Le **puri bhaji** ou puri subji est un mets très populaire en Inde du Nord, constitué de puri (**pain frit**) et d'un **curry de pommes de terre**.

L'**upuma** est généralement composé de **semoule de blé entier** (variations faites de riz, de vermicelles ou de perles de sagou). Une large gamme de **légumes** peut y être incorporée ainsi que des **légumineuses** (cuites ou germées), des **noix de cajou** et des **arachides**.

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners



Petit déjeuner japonais

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 12.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

Au-delà de nos habitudes européennes, le petit déjeuner japonais se tourne exclusivement vers le salé : accompagnés de **thé vert**, on y mange un **bol de riz**, de la **soupe miso**, du **poisson grillé** et des **légumes marinés**, une **omelette**, du **tofu** et du **natto** (haricots de soja fermentés).

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Pour vous accompagner Annexe Fiche 12.2 : Le tour du monde des petits déjeuners

Pays	Les +	Les -
Etats-Unis	Fruits (si présent) Oeuf = protéines	Matières grasses +++ (saucisse, pommes de terre sauté) Sucre +++
Angleterre	Haricot blanc apporte fibre +++ Fruits et légumes crus	Matières grasses +++ (saucisse, champignons frits, légumes frits, boudin noir)
Allemagne	Fromage et yaourt = apporte calcium Pas seulement du pain blanc	Matières grasses +++ (charcuterie, fromage) Pas de fruits et légumes
Japon	Peu calorique Légumes Bonne matières grasses Protéines (tofu, poissons)	
Chine	Peu calorique Complet (tous les groupes d'aliments)	Manque fruits et légumes crus
Inde	Légumineuses Blés complets Légumes	Matières grasses +++ (fritures)

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Pour vous accompagner Annexe Fiche 12.2 : Le tour du monde des petits déjeuners

Pays	Les +	Les -
Danemark	Crudités	Matières grasses (fromage, charcuterie)
Islande	Truite apporte bons acides gras Noix apporte bons acides gras	Manque fruits et légumes frais
Espagne	Huile d'olive (bons acides gras)	Manque fruits et légumes frais Matières grasses (friture)
Italie		Matières grasses et sucre +++ (cornetto, viennoiseries, biscuits) Pas ou peu de fruits et légumes
Egypte	Fèves apporte fibres +++ Légumes verts	Huiles ajoutées

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Source:

http://web.ac-reims.fr/dsden52/ercom/documents/competences_sociales_et_civiques/190325_petit_dejeuner_ressources_documents/langues_vivantes/petits_dejeuners_du_monde_v2.pdf
<https://www.franceinter.fr/culture/que-mange-t-on-pour-le-petit-dejeuner-ici-et-ailleurs-tour-du-monde-gastronomique-et-societal>