



WALK  
'N'  
TALK #45  
LEVEL UP



# PRÉPARER UNE RECETTE : QUICHE LORRAINE

**Salut !**

Après avoir écouté le dialogue, phrase par phrase, et avoir découvert le sens de chaque mot, c'est le moment d'acquérir un peu plus de vocabulaire ! Tout d'abord, voyons le dialogue complet ci-dessous. Ensuite, on verra d'autres phrases afin d'ajouter de nouveaux mots à ton vocabulaire et d'enrichir davantage ton apprentissage.

**Profites-en bien !**

## LE DIALOGUE

**A: Marie ! Tu peux m'apporter le fouet, s'il te plaît ?**

**B: Alors le cuisto, qu'est-ce que tu nous fais de bon ?**

**A: Je nous fais une quiche lorraine sans matière grasse.**

**B: Sérieux ? C'est possible ça ?**

**A: Bah oui, il suffit de choisir tous les produits en "sans matières grasses", non ?**

**B: Je ne suis pas nutritionniste mais je ne pense pas que ce soit aussi simple.**

**A: Bon, on verra bien si on prend du poids après le repas.**

**B: Je suis fan de ta naïveté.**



# J'ENRICHIS MON VOCABULAIRE

## • LA QUICHE LORRAINE

En France, chaque région est fière d'avoir ses particularités et cela atteint surtout la cuisine ! La quiche lorraine, comme le suggère son nom, est une spécialité de l'une des régions du nord-est de la France: la Lorraine.





Voici une recette traditionnelle de ce mets lorrain:

### INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 20cl de crème fraîche
- 100g de gruyère râpé
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 2 œufs
- 200g de lardon
- ½ oignon
- sel
- poivre

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C. Dans un plat à tarte, mettre la pâte. Hacher le fromage.

Couper en morceaux les lardons et l'oignon et les faire cuire avec le beurre. Laisser refroidir.

Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème fraîche et le fromage. Saler et poivrer.

Verser d'abord les lardons et l'oignon sur la pâte puis la préparation, tout doucement.

Laisser cuire au four pendant 40 à 50 minutes (selon le four).

Et aussi, n'oublie pas de t'entraîner en lisant et en écoutant le plus possible pour apprendre des nouveaux mots ! **Bon appétit et à la prochaine !**