

## Cabillaud haricots blancs lait de coco epinards

Καλησπέρα στους μαθητές μου.

Το σημερινό μάθημα περιέχει μία συνταγή. Αφού πατήσετε στο παρακάτω σύνδεσμο και δείτε το βίντεο, προσπαθήσετε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Της απαντήσεις πρέπει να τις στείλετε ως τη Παρασκευή 19/3.

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Recettes/Cabillaud-haricots-blancs-lait-de-coco-epinards>

### Exercice 1

**Quels sont les ingrédients de la recette? Ecrivez – les avec leur traduction en grec.**

Ποια είναι τα συστατικά της συνταγής; Γράψτε μαζί με την μετάφραση τους στα ελληνικά.

Du cabillaud= ο μπακαλιάρος

De l'huile de colza= καμβέλαιο/ λάδι κανόλα

Du gingembre= τζίντζερ

De l'ail= σκόρδο

De l'echalot= μικρό κρεμμύδι

Du lait de coco= γάλα καρύδας

Du zeste de citron= ξύσμα λεμονιού

Des haricots blancs= άσπρα φασόλια

Des épinards= σπανάκια

Du coriandre= κόλιανδρος

## Exercice 2

Regardez bien la vidéo et complétez avec la recette avec les verbes suivants.

Κοιτάξτε καλά το βίντεο και συμπληρώστε την συνταγή με τα παρακάτω ρήματα

Ajouter, couper, chauffer, déposer, faire cuire, mélanger, mijoter, mijoter, peler, verser, verser, verser

1. **Déposer** les cabillauds sur une plaque de cuisson.  
= Τοποθετείστε τον μπακαλιάρο πάνω σε μια πλάκα ψησίματος
2. **Verser** une cuillère à café d'huile de colza et **faire cuire** 10 min à 160 degrés au four préchauffé.  
= Ρίξτε μια κουταλιά του γλυκού λάδι κανόλα και ψήστε για 10 λεπτά στους 160 βαθμούς σε φούρνο προθερμασμένο.
3. **Peler** et **couper** les échalotes, le gingembre et l'ail.  
= ξεφλουδίστε και κόψτε τα μικρά κρεμμύδια , την πιπερόριζα και το σκόρδο
4. Dans une casserole **verser** une cuillère à café d'huile de colza et y **chauffer** l'échalote, le gingembre, l'ail pendant 3 minutes.  
= Σε μία κατσαρόλα ρίξτε μια κουτάλια του γλυκού λάδι κανόλα και εκεί ζεστάνετε το κρεμμύδι, την πιπερόριζα, το σκόρδο για 3 λεπτά
5. **Ajouter** le lait de coco, les zestes de citron et le sel, **mélanger** et laisser **mijoter** à feu doux pendant 5 minutes.  
= Προσθέστε το λάδι καρύδας, το ξύσμα λεμονιού και το αλάτι, ανακατέψτε και αφήστε να σιγοβράσει σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά
6. **Verser** les haricots blancs et les épinards et laisser **mijoter** à feu doux 3 à 5 minutes. Ajouter un peu d'eau de cuisson si besoin.  
=Ρίξτε τα λευκά φασόλια και τα σπανάκια και αφήστε τα να σιγοβράσουν σε χαμηλή φωτιά για 3 με 5 λεπτά. Προσθέστε νερό στο βράσιμο εφόσον χρειαστεί.
7. Pour finir ajouter des zestes de citron et des herbes fraîches.  
= Στο τέλος προσθέστε το ξύσμα λεμονιού και τα φρέσκα μυρωδικά.

**Verbes culinaires= ρήματα μαγειρικής**

Ajouter = προσθέτω

Couper= κόβω

Chauffer= ζεσταίνω

Deposer= τοποθετώ

Faire cuire=ψήνω

Melanger=ανακατεύω

Mijoter= σιγοβράζω

Peler= ξεφλουδίζω

Verser= ρίχνω