**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**](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.

**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. \_\_\_\_\_\_\_\_\_les cabillauds sur une plaque de cuisson.
2. \_\_\_\_\_\_\_une cuillère à café d’huile de colza et \_\_\_\_\_\_\_\_10 min à 160 degrés au four préchauffé.
3. \_\_\_\_\_\_et \_\_\_\_\_\_\_les échalotes, le gingembre et l’ail.
4. Dans une casserole \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dans une cuillère à café d'huile de colza et y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_l’échalote, le gingembre, l’ail pendant 3 minutes.
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_le lait de coco, les zestes de citron et le sel, \_\_\_\_\_\_\_\_\_ et laisser \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ à feu doux pendant 5 minutes.
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_les haricots blancs et les épinards et laisser \_\_\_\_\_\_\_\_\_à feu doux 3 à 5 minutes. Ajouter un peu d'eau de cuisson si besoin.
7. Pour finir ajouter des zestes de citron et des herbes fraîches.