

## Europe du Sud

Portugal		Italie	
Principaux repas	Spécialités	Principaux repas	Spécialités
<p><b>Petit déjeuner (Pequeno almoço) :</b> Petit déjeuner classique avec café, thé, tartines et petit pain rond.</p> <p><b>Déjeuner (Almoço) :</b> Il se prend à 12h30, c'est un repas complet qui commence par un potage et contient une salade après le plat principal.</p> <p><b>Dîner (Jantar) :</b> Il se prend vers 21h00, il débute souvent par un potage, suivi d'un poisson et se termine par un fruit.</p>	<p><b>Açorda</b> (Oeufs pochés à l'ail)</p> <p><b>Cozido</b> (Pot au feu Portugais)</p> <p><b>Morue de Brás</b> (Morue, P de T, oignons)</p> <p><b>Riz au lait</b></p>	<p><b>Petit déjeuner (Collazione) :</b> Café très fort avec un petit pain ou une brioche.</p> <p><b>Déjeuner (Pranzo) :</b> Repas complet composé de 3 parties : - Il Primo : pâtes ou potage - Il Secundo : poisson ou viande - Un dessert et un café expresso <i>Les pâtes sont présentes à presque tous les repas.</i></p> <p><b>Dîner (Cena) :</b> Pris en famille, il est copieux et contient des pâtes ou un Minestrone.</p>	<p><b>Tomates à la Mozzarella</b> (Tomates et fromage)</p> <p><b>Minestrone</b> (Potage de légumes)</p> <p><b>Lasagnes, Cannelloni, Spaghetti</b> (Pâtes)</p> <p><b>Osso Buco</b> (Veau, sauce tomate)</p> <p><b>Tiramisu</b> (Biscuit, crème fraîche, café)</p> <p><b>Cappuccino</b> (Café, crème fraîche, cacao)</p>
Produits marqueurs	Boissons locales	Produits marqueurs	Boissons locales
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Morue</li> <li>- Sardine</li> <li>- Choux</li> <li>- Pomme de terre</li> <li>- Aromates, épices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vins rouges</li> <li>- Porto</li> <li>- Madère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pâtes</li> <li>- Fromages (Parmesan, Gorgonzola, Mozzarella)</li> <li>- Tomate, ail, basilic</li> <li>- Charcuteries</li> <li>- Huile d'olive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vins</li> <li>- Campari</li> <li>- Boissons amères</li> <li>- Café (expresso)</li> </ul>

  

Espagne		Grèce	
Principaux repas	Spécialités	Principaux repas	Spécialités
<p><b>Petit déjeuner (Desayuno) :</b> Petit déjeuner classique avec café, thé, tartines et pâtisseries.</p> <p><b>Déjeuner (Almuerzo) :</b> Il se prend à 14h00, c'est un repas complet et copieux.</p> <p><b>Dîner (Cena) :</b> Il se prend tard dans la soirée, vers 22h00, il est léger.</p>	<p><b>Zarzuela de Pescados</b> (ragoût de poissons)</p> <p><b>Paella</b> (Riz safrané, volaille, F de M)</p> <p><b>Tapas</b> (Amuses bouches)</p> <p><b>Tortillas</b> (Omelette aux oignons et P de T)</p> <p><b>Churros</b> (Beignets)</p> <p><b>Turron</b> (Nougat aux amandes)</p>	<p><b>Petit déjeuner (Proghevma) :</b> Café et petit pain rond grillé, yaourt Fruit frais. Il est souvent complété par un feuilleté à la viande ou au fromage vers 11h00.</p> <p><b>Déjeuner (ghevma) :</b> Il se prend à 12h00, c'est un repas complet mais léger accompagné d'eau ou de bière.</p> <p><b>Dîner (Dipnon) :</b> Il se prend tard dans la soirée, vers 22h00, il est léger et se compose souvent d'amuses bouches et de petits mets.</p>	<p><b>Mézédès</b> (Amuses bouche)</p> <p><b>Feuilles de vignes</b> (Feuille de vigne, riz)</p> <p><b>Moussaka</b> (Aubergines, boeuf, tomate)</p> <p><b>Kourabiethes</b> (Biscuit au beurre)</p>
Produits marqueurs	Boissons locales	Produits marqueurs	Boissons locales
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moule, calamar</li> <li>- Jambon serrano</li> <li>- Tomate, ail, olive</li> <li>- Huile d'olive</li> <li>- Agrumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vins</li> <li>- Bière</li> <li>- Sangria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromages (Feta)</li> <li>- Agneau, Mouton</li> <li>- Raisins</li> <li>- Huile d'olive, olives</li> <li>- Poulpe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vins</li> <li>- Bière</li> <li>- Ouzo (boisson à l'anis)</li> </ul>