

Nom :
Prénom :
Classe :
Date :

TÂCHE

Total

/100

COMPRÉHENSION ORALE

/22



Piste 01

1. Écoute une première fois l'enregistrement, puis associe chaque verbe de la cuisine à un dessin et entoure ceux que tu as entendus dans la recette.

couper

cuire

ajouter

verser

mélanger

éprouer

saupoudrer



Piste 01

2. Écoute une deuxième fois l'enregistrement et complète la liste des ingrédients.

liste des ingrédients

250 g de _____

4 _____ ml de lait

50 g de _____

un peu de _____



COMPRÉHENSION ÉCRITE

/28

1. Lis le texte et propose un titre pour cet article.



Nathan, 14 ans, est allergique au gluten depuis quelques années. Il nous explique comment cette allergie affecte sa vie quotidienne et comment il a modifié son alimentation pour ne plus avoir de problème.

«J'ai découvert que j'étais allergique au gluten quand j'avais 9 ans. J'étais en vacances avec mes parents et j'ai dû aller à l'hôpital car j'étais très malade. Les médecins ont compris que c'était à cause du gluten.

Petit à petit, j'ai compris qu'il y a du gluten dans de très nombreux plats, gâteaux, biscuits etc. Ça n'est pas facile quand on ne peut pas en manger! Par exemple, je ne peux pas manger de crêpes, ou de pain, ou même des biscuits très simples comme les *Petits LU*. Le gluten est un élément basique qu'on trouve dans la farine.

Mes parents ont fait des recherches et toute la famille a modifié son alimentation. On mange beaucoup de fruits, de légumes, mon père fabrique lui-même un pain spécial au maïs, et c'est cool, je peux toujours manger du fromage, j'adore ça!

À la maison, c'est facile car il n'y a aucun aliment avec du gluten, comme ça, pas de risque! Au collège aussi ça va, le cuisinier de la cantine a bien compris et j'ai un menu différent juste pour moi tous les jours!

Le problème, c'est quand on voyage: il faut toujours demander la liste des ingrédients et, si vraiment j'ai un problème, j'ai toujours un médicament sur moi pour les urgences!»

2. Complète le tableau avec les aliments que Nathan peut ou ne peut pas manger.

Il peut manger...	Il ne peut pas manger...