



## INGRÉDIENTS

### Pour le jus

Oranges à jus bio  
 Pamplemousse rose bio  
 Radis noir bio  
 Spiruline en poudre

### Pour la soupe

	Potiron	400g
4	Blanc de poireau	200g
1	Oignon	1
1	Bouillon de légumes	50cl
	Orange	2
	Sel	
	Poivre du moulin	

## MÉTHODE - LE VERBE "AVOIR" / Jus detox et soupe vitaminée detox

**THIBAULT** : Bienvenue dans le premier épisode de l'année de 'Cuisinez-vous le français ?' Dans les précédents, nous AVONS APPRIS plusieurs règles de grammaire française. J'AI hâte de vous montrer la recette que nous vous AVONS PRÉPARÉE aujourd'hui parce que je suis sûr que vous AVEZ faim. Comme vous l'AVEZ DEVINÉ, nous AVONS l'intention de nous concentrer sur l'emploi du verbe « avoir ». C'est parti !

**Avoir** - C'est un verbe important en français. On l'utilise comme verbe indépendant et aussi comme auxiliaire pour construire les temps composés.

### Le verbe "avoir" s'utilise pour :

- La possession et une situation présente : Il A une voiture (possession) - J'AI EU mal à la tête (situation)
- Pour parler d'âge (tous les temps): J'AI 23 ans. Mon ami AVAIT 30 ans
- Avec Il y a : expression invariable qui s'adapte à tous les temps  
IL Y A un frigidaire dans la cuisine - Il Y AVAIT des papiers sur la table

### L'auxiliaire: avoir + un autre verbe au participe passé : avoir mangé..

- Il se conjugue en fonction du temps nécessaire : Il A MIS la table. Les clients AVAIENT PRIS beaucoup de vin.
- Le deuxième verbe ne s'accorde pas ...sauf si il y a un pronom COD avant le verbe avoir.  
J'AI MIS la viande dans le four - Je L'AI MISE dans le four. Le cuisinier A PRÉPARÉ les poireaux - Le cuisinier LES Ai PRÉPARÉS

## Présent

J'ai  
Tu as  
Il/elle/on a  
Nous avons  
Vous avez  
Ils/elles ont

## Futur

J'aurai  
Tu auras  
Il/elle/on aura  
Nous aurons  
Vous aurez  
Ils/elles ont

## Passé composé

J'ai eu  
Tu as eu  
Il/elle/on a eu  
Nous avons eu  
Vous avez eu  
Ils/elles ont eu

Il y a beaucoup d'expressions avec le verbe avoir : avoir chaud, avoir faim, avoir envie de ... Careful Anglo-Saxons ! En anglais, beaucoup de ces expressions sont formées avec "to be" et non pas avec "to have" !

**THIBAULT** : Maintenant, nous AVONS le plaisir de vous présenter notre chef, Marie! Bonjour, Marie.

**MARIE** : Bonjour Tibo.

**THIBAULT** : Elle nous vient des Cercles Culinaires de France et A beaucoup plus d'expérience que moi en cuisine.

**MARIE** : Alors vous AVEZ sans doute beaucoup plus d'expérience que moi en langue, mais aujourd'hui J'AI deux recettes très intéressantes à vous proposer et détox.

**THIBAULT** : Parfait. Alors, nous AVONS donc FÊTÉ cette fin d'année comme il se doit et on A tous besoin de quelque chose de léger. Je suis certain que J'AI PRIS quelques petits kilos... et Je les AI PRIS pendant cette période familiale ! A l'avenir, j'AURAI à faire un peu attention. Alors, Chef, qu'est-ce que vous AVEZ PRÉPARÉ pour nous ?

**MARIE** : Alors, aujourd'hui nous allons faire deux recettes qui ONT des propriétés 'détox'. Si vous AVEZ envie de commencer d'une manière saine votre année, vous AVEZ de la chance parce qu'aujourd'hui j'ai prévu deux recettes détox dans cet épisode. Alors, un jus et une soupe vitaminée.

**THIBAULT** : Impeccable.

**THIBAULT** : Commençons avec le jus. Éplucher le radis, qui A une haute teneur en vitamine C, et le couper en cubes. Quand vous AVEZ terminé, tailler à vif les agrumes – c'est-à-dire qu'il ne doit pas y AVOIR ni écorce ni de peau blanche ...couper les agrumes en quartiers.

**MARIE** : Disposer les aliments dans l'extracteur à jus – si vous n'EN AVEZ PAS, vous pouvez utiliser un mixeur plongeant. Puis verser dans des verres et saupoudrer de spiruline petit complément alimentaire. Et voilà, il N'Y A PAS de temps à perdre, dégustez aussitôt !

**THIBAULT** : J'AURAI beaucoup plus d'énergie quand j'AURAI BU ce breuvage !

**MARIE** : Bien sûr ! Maintenant, pour la soupe, peler, égrener et couper le potiron en dés. Nous AVONS de la chance parce que vous AVEZ beaucoup de potirons ici à la Mazure !

**THIBAULT** : Oui, vous AVEZ raison ! Éplucher, laver et tailler le blanc de poireau en tronçons, puis hacher l'oignon. Les déposer avec le potiron dans une casserole la plus grande que vous AYEZ dans

voire cuisine. Verser le bouillon de légumes, celui que Marie A PRÉPARÉ plus tôt. Cuire jusqu'à ce que la lame d'un couteau pénètre facilement dans la chair des légumes. J'AI ici un couteau très tranchant.

**MARIE** : Nous AVONS des oranges fraîches? Nous les AVONS ACHETÉES juste à point : les laver puis prélever le jus et les zestes. Ajouter le jus aux légumes et mixer jusqu'à AVOIR une crème onctueuse. Vérifier l'assaisonnement.

**THIBAULT** : Et maintenant, la présentation de cette soupe. Quand vous l'AVEZ VERSÉE dans une soupière ou des petits récipients, vous avez à ajouter les zestes d'orange, une pincée de poivre et ... dégustez aussitôt!

Et voilà ! Nous AVONS donc deux recettes pleines de vitamines détox qui sont le remède idéal si vous AVEZ MAL À LA TÊTE à cause du vin californien ! Bref, on espère que cet épisode de Cuisinez-vous le français ? vous A PLU et que vous AVEZ COMPRIS comment bien utiliser le verbe « AVOIR ». A très vite pour une année pleine de nouvelles recettes !

**THIBAULT et MARIE** : Santé !