



**CEREALES / FECULENTS / RIZ / PATES**  
**Cereales / comida corpulenta / Arroz / Pasta**

**Les céréales**

Avoine  
 blé (blé noir)  
 Froment  
 Houblon  
 Maïs  
 Millet  
 Orge  
 Seigle

**Les féculents**

crème de riz  
 fécule (de pomme de terre)  
 Semoule  
 Tapioca

**Le riz**

riz complet  
 riz long grains  
 riz rond

**Les pâtes**

coquillettes  
 lasagne  
 macaroni  
 nouilles  
 ravioli  
 vermicelles

**Cereales**

Avena  
 Trigo (trigo sarraceno)  
 Trigo  
 lúpulo  
 maiz  
 mijo  
 cebada  
 centeno

**Las féculas**

maicena  
 almidón  
 semola  
 tapioca

**Rice**

Arroz integral  
 Arroz de grano largoo  
 Arroz redondo

**pasta**

Conchas  
 Lasana  
 Macarroni  
 Fideos  
 Ravioli  
 Fideos para sopa

**LES FRUITS ET LES NOIX**  
**FRUTAS Y NUECES**



**LES FRUITS ET LES NOIX**

abricot  
agrumes  
airelles (rouges)  
amande  
  amande amère  
  amande douce  
ananas  
  
baie  
banane  
bigarreau  
brugnon (nectarine)

Cacahuète  
cassis  
cerise  
châtaigne  
citron  
un zeste de citron  
citron vert  
clémentine  
coing

datte

figue  
fraise  
fraise des bois  
Framboise  
fruit de la passion  
fruits exotiques

goyave  
grenade  
griotte  
groseille

kaki  
kumquat  
litchi / lytche

mandarine  
mangue  
marron

**FRUTAS Y NUECES**

damasco  
cítricos  
arándanos  
almendra  
almendra amarga  
almendra dulce  
ananas/pina

baya  
banana/plátano  
bigaroon cherry  
nectarina

cacahuete/ maní  
grosella negra  
cereza  
castana  
limón  
ralladura de limón  
lima  
clementina  
membrillo

dátil

higo  
fresa  
fresa silvestre  
frambuesa  
fruta de la pasión  
frutas exóticas

guayava  
granada  
Cereza garrafal  
grosella

kaqui  
kumquat  
lichi

mandarina  
mango  
castana

melon  
mûre  
mûre sauvage

nectarine  
nèfle  
noisette  
noix  
cerneau de noix  
noix de cajou  
noix de coco  
noix de pécan

orange

pamplemousse  
papaye  
pastèque  
pêche  
pistache  
poire  
pomme  
prune  
pruneau

raisin (noir, blanc)  
grappe de raisin  
raisins secs  
reine-claude  
rhubarbe

### ***Les fruits peuvent être:***

au sirop  
confis  
crus  
cuits  
de saison  
en boîte  
en compote  
(en) confiture  
(en) marmelade  
en pâte de fruits  
glacés (dans du sucre)  
mûrs  
pochés  
séchés  
surgelés

### ***Les parties du fruit***

coquille (noix)  
écorce

melón  
mora  
mora salvaje

nectarina  
níspero  
avellana  
nuez  
nuez pelada  
anacardo  
coco  
nuez de pecán

naranja

pomelo/toronja  
papaya  
sandía  
melocotón  
pistacho  
pera  
manzana  
ciruela  
ciruela pasa

uva (negra, blanca)  
racimo de uvas  
pasas  
ciruela claudia  
ruibarbo

### ***las frutas pueden ser :***

en jarabe  
confitada  
cruda  
cocida  
de temporada  
en conservas  
en compota  
(en) mermelada  
(en) mermelada  
(en) jalea  
cristalizada (en azúcar)  
maduras  
Escalfadas (frutas)  
secas  
congeladas

### ***Las partes de la fruta***

cáscara (nuez)  
cáscara (limón, naranja)

fibre  
graine  
grappe de...  
noyau  
peau  
pelure  
pépin  
pulpe  
quartier (de fruit)  
queue  
trognon  
zeste

fibra  
semilla  
un racimo de...  
cuezco  
piel  
cáscara  
pepa  
pulpa  
gajo  
tallo  
corazón  
ralladura



**Les Légumes/ Epices et herbes / Huiles et Vinaigres**  
**Las verduras/ Especies y hierbas / Aceites y Vinagres**

**LES LEGUMES**

**A**

artichaut  
 cœur d'artichaut  
 asperge  
 pointe d'asperge  
 aubergine  
 avocat

**B**

bambou  
 pousse de bambou  
 bette / blette  
 betterave  
 brocoli

**C**

carotte  
 céleri  
 champignon  
 truffe  
 chou  
 chou-fleur  
 chou frisé  
 choux rouge  
 choux de bruxelles  
 concombre  
 cornichon  
 courge  
 courgette  
 cresson

**D**

doucette

**E**

Endive  
 épinard  
 escarole / scarole

**F**

fenouil  
 fève  
 flageolet  
 frisée / chicorée

**VERDURAS**

artichoca  
 corazón de artichoca  
 espárrago  
 tipo de espárrago  
 berenjena  
 aguacate/palta

bambú  
 brotes de bambú  
 acelga  
 beterraga  
 brocoli

zanahoria  
 apio  
 una seta  
 trufa  
 col  
 coliflor  
 kai  
 col roja  
 coles de Bruselas  
 pepino  
 pepinillo  
 calabaza  
 calabacín  
 berro

rapónchigo/ruiponce

endivia  
 espinaca  
 endivia

hinojo  
 haba  
 frejol  
 achicoria

**H**

haricot  
 haricots blanc à la sauce tomate  
 haricot blanc (sec)  
 haricot d'Espagne (plat)  
 haricot rouge  
 haricot vert

frejol  
 alubias en salsa de tomates  
 alubias (seco)  
 habichuela  
 Judias pintas  
 Judias verdes

**L**

laitue  
 lentilles

lechuga  
 lentejas

**M**

maïs

maiz

**N**

navet

nabo

**O**

oignon  
 oignon blanc  
 olive (noire, verte)  
 ortie  
 oseille

cebolla  
 cebolleta  
 aceitunas (verdes, negras)  
 ortiga  
 acedera

**P**

panais  
 petits pois  
 pissenlit  
 poireau  
 pois cassés  
 poivron vert / rouge  
 pommes de terre  
 à l'eau/ à l'anglaise  
 douces  
 chips  
 gratin de pomme de terre  
 en robe des champs  
 en purée  
 frites  
 gaufrettes  
 rôties  
 vapeur  
 potiron (citrouille)

apanado  
 guisante  
 diente de león  
 puerro  
 guisante seco  
 pimiento (rojo, verde)  
 patatas/papas  
 patatas cocidas  
 batata  
 chips  
 patatas gratinadas  
 patata asada con piel  
 puré de patatas  
 patatas fritas  
 lattice potato chips  
 patatas rostizadas  
 patatas al vapor  
 calabaza

**R**

radis  
 romaine  
 rutabaga

rábano  
 lechuga romana  
 nabo sueco

**S**

salade (verte)  
 salsifis  
 soja

ensalada verde  
 salsifi  
 brotes de soja



## T

tomate  
concentré de tomates  
topinambour

### Les Parties du légume

cœur  
chair  
cosse (petits pois)  
feuille  
graine  
noyau  
peau  
pépin  
racine  
tige

### Les légumes peuvent être

conditionnés sous vide  
coupés en dés  
coupés en rondelles  
crus  
cuits  
de saison  
en boîte (appertisés)  
en branche  
en crudité  
... en garniture  
en purée  
fanés  
jeunes  
primeurs  
surgelés

tomate  
concentrado de tomates  
la aguaturma

### Partes de las legumbres

corazón  
pulpa  
la vaina  
hoja  
semilla  
cuesco/pepa  
piel  
pepa  
raiz  
tallo

### las verduras pueden estar

al vacío  
cortadas en cubos  
cortadas en rodejas  
crudas  
cocidas  
de temporada  
en conservas  
verduras enteras  
verduras crudas  
de decoración  
en puré  
pasada  
fresca  
tempranas  
congelada



### Les huiles

huile d'arachide  
huile d'olive vierge (de première pression)  
huile de noix  
huile de tournesol

### Les vinaigres

vinaigre d'alcool  
vinaigre de cidre  
vinaigre de framboise  
vinaigre de xérès  
vinaigre de vin blanc/ rouge  
vinaigre aux condiments

### Aceites

aceite de cachuetes/mani  
aceite de olive virgin  
aceite de nueces  
aceite de maravillas

### Vinagres

vinagre de vino  
vinagre de manzana  
vinagre de frambuesa  
vinagre de jerez  
vinagre de vino blanco/tinto  
vinagre de hierbas

**LES LAITAGES (LES PRODUITS LAITIERS)  
LOS LACTEOS (LOS PRODUCTOS LACTEOS)**



**BEURRE**

beurre demi-sel  
beurre doux  
beurre salé  
une noix de beurre

**CREME**

crème acidulée / aigre  
crème fouettée  
crème fraîche

**FROMAGE**

fromage blanc  
fromage blanc caillé

**LAIT**

lait caillé  
lait condensé / concentré  
lait demi écrémé  
lait écrémé  
lait en poudre  
lait pasteurisé  
lait longue conservation  
petit lait

**ŒUF(S)**

blanc d'œuf  
coquille d'œuf  
jaune d'œuf  
œufs (extra) frais

**YAOURT**

yaourt aux fruits  
yaourt nature

**MANTEQUILLA**

mantequilla semi-salada  
mantequilla sin salar  
mantequilla salada  
una barra de mantequilla

**CREMA**

crema ácida  
Nata batida  
Nata

**QUESO**

queso crema  
requesón

**LECHE**

leche cuajada  
leche condensada  
leche semi-descremada  
leche descremada  
leche en polvo  
leche pasteurizada  
de larga duración  
suero

**HUEVO(S)**

huevos blancos  
cáscara de huevos  
yema de huevo  
huevo (extra) fresco

**YOGHURT/ YOGURT**

yogur de frutas  
yogur natural





## **LES SAUCES** **Las salsas**

### **LES BASES**

un fond  
un fond blanc  
  
un fond brun  
un roux  
sauce tomate

### **LES BEURRES**

beurre blanc  
beurre clarifié  
beurre fondu  
beurre noisette

### **LES SAUCES**

aïoli  
mayonnaise  
rouille  
  
vinaigrette  
sauce béchamel  
sauce béarnaise  
sauce hollandaise  
sauce Mornay  
sauce piquante  
sauce suprême

### **LAS BASES**

una crema de base  
una crema de base blanca  
una crema de base  
marrón  
una salsa dorada  
Salsa de tomate

### **LAS MANTEQUILLAS**

mantquilla blanca  
mantquilla aclarada  
mantquilla derretida  
mantquilla de avellana

### **LAS SALSAS**

alioli  
mayonesa  
salsa roja a base de guindillas  
( sopa de pescado )  
Vinagreta  
Salsa bechamel  
Salsa bearnesa  
salsa holandesa  
salsa Mornay  
salsa picante  
salsa suprema

## LES VIANDES

### Carne

#### AGNEAU

carré d'agneau  
côte / côtelette d'agneau  
épaule d'agneau  
gigot d'agneau  
selle d'agneau

#### BŒUF

bavette  
collier  
côte de bœuf  
entrecôte  
faux-filet  
filet de bœuf  
langue de bœuf  
rôti de bœuf  
steak  
tournedos

#### CHEVAL (viande de cheval)

#### FOIE GRAS

Foie de veau  
foie de volaille

#### GIBIER

biche  
castor  
cerf  
chevreuil (mets)  
gigue de chevreuil  
daim  
lapin  
lapereau  
lapin de Garenne  
lièvre  
sanglier  
venaison  
alouette  
bécasse  
bécassine  
caille  
canard sauvage  
colombe  
coq



#### CORDERO

Lomo de cordero  
Chuleta de cordero  
Paletilla de cordero  
Pierna  
Lomo de cordero

#### VACA

lomo  
Nuca  
Costillas  
Entrecot  
solomillo  
Filete de vacuno  
Lengua de vacuno  
Rosbif  
Bistec  
Turnedó

#### CABALLO (carne de equino)

#### FOIE-GRAS

hígado de ternera  
higadillos

#### CAZA

Cierva  
Castor  
Siervo  
Venado (carne)  
Muslo de venado  
Gamo  
Conejo  
Conejo tierno  
Conejo salvaje  
Liebre  
Jabalí  
Carne salvaje  
Alondra  
becada  
Chocha  
Perdiz  
Pato salvaje  
Paloma  
Gallo

faisan  
grive  
merle  
palombe  
perdreau  
perdrix  
pigeon  
pigeon des bois  
pigeonneau  
pigeon ramier (palombe)  
pluvier  
sarcelle  
tourterelle

### **MOUTON**

brebis  
côte / côtelettes de mouton  
gigot de mouton  
poitrine de mouton

### **PORC**

cochon de lait  
côtelettes de porc  
échine  
jambon  
jambon blanc  
jambon cru / fumé  
jambon de Parme  
jambonneau  
lard  
mince tranche de lard  
lard salé  
lardons  
poitrine de porc  
porcelet  
rôti de porc  
saindoux

### **VEAU** (veau dans le pré)

côte/ côtelette de veau  
escalope de veau  
foie de veau  
noix de veau  
poitrine de veau  
ris de veau  
rôti de veau  
selle de veau  
tête de veau

### **VOLAILLE**

canard  
caneton  
chapon  
coquelet  
dinde

Fisán  
Tordo  
Mirlo  
Paloma  
Perdiz joven  
Perdiz  
Paloma  
Paloma de maderá  
Paloma joven  
Paloma  
Chorlitojo  
Cerceta Carretona  
Tórtola

### **CORDERO**

Cordero(madre)  
Chuleta de cordero  
Muslo de cordero  
Pecho de cordero

### **CERDO**

Lechón  
Chuleta de cerdo  
Lomo de cerdo  
Jamón  
Jamón cocido  
jamón ahumado  
jamón de Parma  
Lacón  
Tocino  
Tocino finamente laminado  
tocino salado  
Tocino en cubitos  
Sarne para cocido  
Lechón  
asado de cerdo  
Manteca de cerdo

### **TERNERO**

Chuletas de ternero  
Escalope de ternera  
Hígado de ternera  
Ijada de ternera  
Pecho de ternero  
Molleja  
Asado de ternera  
Lomo de ternera  
Cabeza de ternera

### **AVES**

Pato  
Cría de pato  
Capón  
Pollo  
Pava

dindon  
dindonneau  
oie  
oison  
pintade  
pintadeau  
poularde  
poule  
poulet  
poussin

### **LES ABATS**

cervelle  
cœur  
foie  
langue  
pieds  
rognons  
tête  
tripes

### **ABATTIS (Volaille / Gibier à plumes)**

aileron  
cœur  
cou  
crête (de coq)  
foie  
gésier

### **ET N'OUBLIONS PAS**

aile (poulet)  
blanc de poulet  
carcasse  
cuisse de grenouille  
farce  
graisse  
graisse de rognon / bœuf  
lard gras  
lard maigre  
lardons  
moelle  
museau  
os  
plumes  
entier  
une moitié / un demi

Pavo  
Cría de pavo  
Ganso  
Cría de ganso  
Gallina de Guinea  
Cría de gallina de guinea  
Pularda  
Gallina  
Pollo  
Pollito

### **VÍSCERAS**

Ceso  
Corazón  
Hígado  
Lengua  
Pata  
Rinón  
Cabeza  
Tripas

### **MENUDILLOS (Aves, plumíferos)**

Punta del ala  
Corazón  
Cuello  
Cresta  
Hígado  
Estómago

### **Y NO OLVIDEMOS**

Ala  
Pechuga de pollo  
Esqueleto  
Ance de rana  
relleno  
Grasa/Cuero  
Grasa de rinon/Vacuno  
Panceta  
Panceta pobre en grasas  
Panceta en cubitos  
Médula  
Hocico  
Hueso  
Plumas  
Entero  
una mitad

**LES POISSONS / LES CRUSTACES**  
**LES MOLLUSQUES**  
*Pescados / crustáceos*



**LE POISSON**

**A**

aiglefin / égelfin  
 Anchois (mariné)  
 Anchois (frais)

**B**

bar  
 barbue  
 baudroie  
 bigorneau  
 brème  
 brochet

**C**

cabillaud / darnes de cabillaud  
 calmar / calamar  
 carpe  
 carrelet  
 caviar (œuf d'esturgeon)  
 chinchard  
 colin  
 congre  
 coquillage  
 coquilles Saint-Jacques  
 crabe  
 crevettes grises  
 crevettes roses

**D**

daurade

**E**

ecrevisse (d'eau douce)  
 escargot  
 espadon  
 esturgeon

**F**

flétan  
 fruits de mer

**G**

goujon

**H**

haddock  
 hareng

**PESCADOS**

abadejo  
 Anchoa  
 Boquerón

lubina  
 barbada  
 rape  
 bigaro  
 brema  
 lucio

bacalao  
 calamar  
 carpa  
 platija  
 caviar  
 chincharro  
 merluza  
 congrio  
 marisco  
 vieira  
 cangrejo  
 quisquillas  
 gambas

dorada

Cangrejo de río  
 caracol  
 espada  
 esturión

fletán  
 mariscos

gobio

Abadejo ahumado  
 arenque rring



Hareng saur  
homard  
huître

**L**

langouste  
limande  
lotte  
loup de mer

**M**

merlan  
morue  
moule  
moules marinières  
mulet

**O**

oursin

**P**

palourde  
perche (d'eau douce)  
pieuvre  
praire

**R**

rascasse  
requin  
rouget

**S**

saint-pierre  
sardine  
saumon  
seiche  
sole

**T**

tanche  
thon  
tourteau  
truite

**AUTRES**

arête  
coquille  
fumés  
en darnes

Arenque ahumado  
bogavante  
ostra

langosta  
gallo  
rape  
Lubina / róbalo

pescadilla  
bacalao  
mejillón  
Mejillones a la marinera  
mújol

Erizo de mar

almeja  
Perca  
Pulpo  
La verigüeto

escorpina  
tiburón  
salmonete

Pez de San Pedro  
sardina  
salmon  
sepia  
lenguado

Tenca  
Atún  
Buey de mar  
trucha

**DIVERSOS**

espina  
concha  
ahumados  
rodaja



**LES SAUCES**  
**Las salsas**

**Les bases**

un fond  
un fond blanc  
un fond brun  
un roux  
sauce tomate

**Les beurres**

beurre blanc  
beurre clarifié  
beurre fondu  
beurre noisette

**Les sauces**

aïoli  
mayonnaise  
rouille  
  
vinaigrette  
sauce béchamel  
sauce béarnaise  
sauce hollandaise  
sauce Mornay  
sauce piquante  
sauce suprême

**Las bases**

una crema de base  
una crema de base blanca  
una crema de base marrón  
una salsa dorada  
Salsa de tomate

**Las mantequillas**

mantquilla blanca  
mantequilla aclarada  
mantequilla derretida  
mantequilla de avellana

**Las salsas**

alioli  
mayonesa  
salsa roja a base de guindillas ( sopa de  
pescado )  
Vinagreta  
Salsa bechamel  
Salsa bearnesa  
salsa holandesa  
salsa Mornay  
salsa picante  
salsa suprema