

SOLTE. SEU FRANCÊS

COM NA PONTA DA LÍNGUA BR

# alimentaires de Paris — le vrai goût de la France

Les 6 meilleurs marchés alimentaires de Paris (Bastille, Aligre, Mouffetard, Maubert, Raspail bio, Enfants Rouges), tout le vocabulaire essentiel FR/PT pour acheter au marché, les 3 règles d'or (on ne touche pas les fruits, on goûte, on apporte son sac) et les astuces de Parisien.



# « À Paris, on ne fait pas les courses — on fait le marché. »



Les **marchés alimentaires de Paris** existent depuis le XIX<sup>e</sup> siècle. **Trois fois par semaine** dans chaque quartier, ils ressuscitent **la ville d'avant les supermarchés** : on **parle au boucher**, on **choisit** sa pêche, on **goûte** avant d'acheter.

Voici **les 6 meilleurs marchés** + **le vocabulaire essentiel** + **comment ne pas se faire avoir**.

# 1. Les 6 marchés à connaître

## □ **Marché Bastille (4<sup>e</sup>-11<sup>e</sup>) — ★ le plus emblématique**

- **Jeudi & dimanche matin**, 7h-14h30
- Boulevard Richard-Lenoir, métro **Bastille**
- Le marché préféré des Parisiens. **140 stands.**

## □ **Marché d'Aligre (12<sup>e</sup>) — ★ le plus authentique**

- **Mardi-dimanche** matin (sauf lundi)
- Place d'Aligre, métro **Ledru-Rollin**
- **Le seul marché à 2 étages** : couvert + en plein air. **Marchandage possible** (rare en France !). Coup de cœur des chefs.

## □ **Marché Mouffetard (5<sup>e</sup>) — ★ pittoresque, touristique**

- **Mardi-dimanche** matin
- Rue Mouffetard, métro **Place Monge**
- La plus belle rue marchande de Paris. **Plus cher** mais magnifique.

## □ **Marché Maubert (5<sup>e</sup>) — ★ qualité haut de gamme**

- **Mardi, jeudi, samedi** matin
- Place Maubert, métro **Maubert-Mutualité**
- Petit, exigeant. **Le marché des bobos parisiens.**

## □ **Marché Raspail (6<sup>e</sup>) — ★ bio**

- **Mardi, vendredi** (non bio) / **dimanche** (bio entièrement)
- Boulevard Raspail, métro **Rennes**
- **Le seul marché 100 % bio** du dimanche. Très cher mais excellent.

## □ **Marché des Enfants Rouges (3<sup>e</sup>) — ★ le plus ancien**

- **Mardi-dimanche**, midi à 19h (horaires différents)
- Rue de Bretagne, métro **Filles du Calvaire**
- **Marché couvert de 1615** (le plus vieux de Paris encore en activité). Stands food + restaurants.

## 2. Le vocabulaire essentiel



### □ Les stands

#### Français

**Le marché (couvert / en plein air)**

**Un stand / un étal**

**Un primeur** (fruits & légumes)

**Un boucher**

**Un poissonnier**

**Un fromager**

#### □□ Português

a feira (coberta / a céu aberto)

uma banca

um quitandeiro

um açougueiro

um peixeiro

um queijeiro

**Français****Un boulanger****Un crémier** (beurre, œufs, lait)**Un traiteur****Português**

um padeiro

leitaria-laticínio

rotisseria

**Les phrases à connaître****Français****Bonjour, je voudrais une livre de tomates, s'il vous plaît.****C'est combien ?****Je peux goûter ?****Vous me mettez deux poires bien mûres ?****C'est tout, merci.****Vous prenez la carte ?****Ce sera tout ?****Et avec ceci ?****Português**

Bom dia, eu queria 500g de tomates, por favor.

Quanto custa ?

Posso provar ?

Pode me dar duas peras bem maduras ?

É só isso, obrigado·a.

Vocês aceitam cartão ?

É só isso ? (question du vendeur)

Mais alguma coisa ?

**Mesures françaises****Mot****Une livre****Une demi-livre****Une botte** (de carottes, radis, persil)**Une barquette** (de fraises, framboises)**Une tranche** (de jambon)**Une cuisse** (de poulet)**Un pavé** (de bœuf, saumon)**Sens**

500 g (la moitié d'un kilo)

250 g

un bouquet attaché

une petite boîte

une fine coupe

une coxa

un morceau épais

### 3. Les 3 règles d'or du marché parisien

**Règle n°1 — On ne touche pas les fruits**

**Erreur classique des touristes.** En France, **c'est le vendeur** qui choisit les fruits et légumes. **Vous indiquez ce que vous voulez**, il vous le sert.

□ □ « **Vous me prenez celle-ci, et celle-là, et...** » (en pointant) □ □ « **Deux belles pêches bien mûres, pour ce soir.** » (faites confiance)

## Règle n°2 — On goûte avant d'acheter (fromage, charcuterie, olives)

Tous les **fromagers** et **traiteurs** vous donneront **un petit morceau à goûter** si vous demandez gentiment.

□ « Je peux goûter ce comté ? »

## Règle n°3 — On apporte son sac

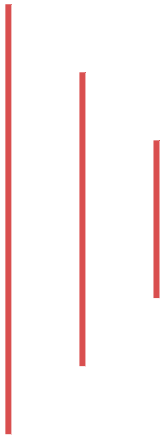
Les **commerçants** vendent rarement de sac en plastique. Apportez **un sac en tissu, un cabas en osier, un sac à dos**.

---

## 4. □ Astuces de Parisien

- **Arrivez à l'ouverture** (7h30 le matin) : meilleur choix, vendeurs disponibles pour discuter.
  - **Arrivez 30 min avant la fermeture** (13h30-14h) : **prix cassés** pour vider les stands.
  - **Achetez en saison** : le marché vous **éduque** au calendrier des saisons. Pas de tomates en janvier, pas d'asperges en juillet.
  - **Devenez un habitué** : **revenez 3 fois chez le même fromager**, il vous reconnaîtra, vous donnera des conseils, vous offrira un croûton.
-

## En guise de conclusion



« Au marché, vous n'achetez pas de la nourriture. Vous achetez une rencontre, un savoir-faire, une parole. »

**Le marché parisien** est l'une des rares **expériences authentiques** qui restent dans une ville devenue très touristique. **Y aller un dimanche matin, acheter un fromage, une botte de carottes, un poulet rôti, rentrer manger à l'appartement** — c'est devenir **un Parisien pour 2 heures. Et ça, aucun musée ne vous l'offrira.**

☐☐☐ **Bon marché !**

---

### MOTS - CLÉS

#Paris #voyage #marché #alimentation #gastronomie #vocabulaire #A2 #B1  
#Paris pratique



<https://solteseufrances.com.br/article/les-marches-alimentaires-de-paris-guide-touristes>

ARTICLE EN LIGNE · SCANNER POUR LIRE

---

## Sur le même thème

VOYAGE · NIVEAU A2

### **Comment lire un menu de restaurant en France — sans se faire piéger**

Tout pour lire un menu français : structure (entrées/plats/desserts), différences carte/menu/formule/plat du jour, sigles (AOP, fait maison, service compris), vocabulaire des viandes/poissons/légumes, niveaux de cuisson

---

VOYAGE · NIVEAU A2

### **Bate e volta depuis Paris — 12 escapades en train pour une journée**

12 escapades en train pour une journée depuis Paris : côte normande (Trouville, Étretat, Honfleur), villes UNESCO (Reims, Chartres, Amiens), Lille, Provins médiéval, Auvers-sur-Oise (Van Gogh), Giverny (Monet), châteaux

---

VOYAGE · NIVEAU A2

### **Au bistrot — commander, demander, payer : tout le vocabulaire du restaurant à la française**

Tout le vocabulaire pour commander dans un bistrot français : carte, menu, formule, plat du jour, carafe d'eau, addition, pourboire — et tous les pièges (verre vs tasse, menu vs carte). Avec un dialogue complet ambiance

---

VOYAGE · NIVEAU A2

### **7 erreurs à éviter quand on visite Paris (par un Parisien)**

Les 7 erreurs classiques des touristes à Paris : café cher près de la tour Eiffel, oublier « Bonjour », Paris Visite par défaut, restaurants traduits en 6 langues, pourboire à l'américaine, Louvre le mardi, oublier de va

---