# QUITOQUE

le panier à cuisiner



représentations et opinions

**DES FRANÇAIS:** 

**BAROMÈTRE CREDOC - QUITOQUE** 



ALORS QUE LA VIE MODERNE ÉCLATE LES REPAS ET DISPERSE LES MEMBRES DE LA FAMILLE, LES FRANÇAIS PLÉBISCITENT PLUS QUE JAMAIS LE « DÎNER » : UN MOMENT RITUALISÉ, PILIER DE LA VIE FAMILIALE

#### LE DÎNER SE RITUALISE

Alors que le déjeuner se simplifie (notamment sous la forme de collations pour plus de praticité, rapidité, nomadisme...), les Français considèrent le repas du soir comme un moment incontournable de la journée. 65% des Français ne le manquent jamais, auxquels s'ajoutent 23% des interviewés qui ne le manquent que rarement.

Le repas du soir est perçu comme un moment de plaisir gustatif (83%), de convivialité (81%), de pause (81%) et de variété alimentaire (70%).

Loin du snacking, le dîner du soir se révèle une valeur refuge, un retour à une composante fondamentale de l'identité culinaire française.

## **BIEN MANGER OU BIEN SE NOURRIR?**

Contrairement aux idées reçues, « bien manger », ce n'est pas seulement « bien se nourrir ». Cela va bien au-delà d'une simple question d'aliments.



- Les Français privilégient la variété alimentaire, l'équilibre et la qualité des aliments.
- Moins de la moitié des Français préparent le repas du soir à partir de produits non-transformés (légumes frais pour 44% d'entre eux, fruits frais pour 40%, viande de boucherie pour 38%).



# UNE VRAIE PAUSE

93%

des Français estiment que c'est important de prendre le temps de manger le soir.



- 72% des Français prennent leur repas du soir chez eux (13% le prennent au restaurant, chez des amis ou de la famille et 9% sur leur lieu de travail).
- Près de 7 Français sur 10 (68%) passent 20 à 45 minutes à dîner.
   Ils ne mangent pas sur le pouce ou sur le coin du plan de travail, mais à table avec des couverts (95%).



#### UN MOMMENT DE CONVIVIALITÉ ET D'ÉCHANGE

94%

des Français déclarent apprécier de dîner en famille ou entre amis.



- Les Français recherchent la convivialité lors du dîner : 76% des
   Français prennent leur repas du soir en compagnie d'autres personnes (ce chiffre est à rapprocher des 20% de Français qui vivent seuls).
- Durant le dîner, les Français qui dînent à plusieurs sont bavards!
   Ils échangent sur leur journée (60%), commentent l'actualité (56%),
   planifient leurs vacances ou loisirs (28%) ou abordent des points d'organisation familiale (22%).

#### CUISINER, UNE CONTRAINTE? BIEN AU CONTRAIRE...





Contrairement aux idées reçues, les Français aiment cuisiner, et pas que le week-end!



Ils consacrent du temps à préparer le repas du soir en semaine et apprécient ce moment à cuisiner : la durée moyenne de préparation du repas est de 27 mn.



Pour près de **7 Français sur 10**, préparer le repas du soir est considéré comme **un plaisir**. Ils ne sont que 7% à estimer que cette préparation est contraignante.

**68**%

68% des Français estiment être assez bons cuisiniers, voire cordons bleus.

89%

des Français déclarent ressentir un sentiment de fierté lorsqu'ils réussissent une recette.

### HIER SOIR EN CUISINE: ZOOM SUR LE DÎNER DES FRANÇAIS



Nous sommes un soir de la semaine dans la cuisine des Français...
Il est entre 19h et 20h.



La source d'inspiration du repas dépend d'abord des aliments présents dans le réfrigérateur et les placards (81%).



Pour une majorité de Français, un **plat principal** et un **dessert**, le tour est joué!



De la viande ou de la volaille pour 38%



Des légumes frais pour 44%

#### **AU MENU**



Des féculents (de types pâtes ou riz) pour 29%



Du pain pour 42%



Des fruits frais pour 40%