

## Invitez chez vous mais commandez chez divers restaurants

Les Français ont de plus en plus tendance à s'inviter chez eux.

73 % des Français de 25 à 70 ans invitent au moins une fois par mois quelqu'un chez eux.

Si vous connaissez bien les personnes qui viennent manger chez vous, vous connaissez déjà leurs goûts. "Tenir compte des goûts de ses invités ou de leur régime particulier est une forme de politesse,. Mais ce n'est pas une raison pour faire une croix sur vos propres préférences. Vous pouvez **passer un coup de fil à vos invités pour savoir s'ils souffrent d'allergies alimentaires** ,doivent suivre un régime spécifique, ou bien s'ils détestent des plats ou des cuisines (chinoise , afghane, japonaise coréenne)

A l'apéritif, des crudités, peu caloriques, et des amuse-bouche plus riches.

Pour satisfaire les végétariens et les non-végétariens, optez pour un plat de poisson ou à base de fromage. Si vous êtes invité, n'hésitez pas à préciser vos goûts à l'avance : "Je suis végétarien ou je suis un régime sans sucre, peux-tu en tenir compte dans ton menu ? "