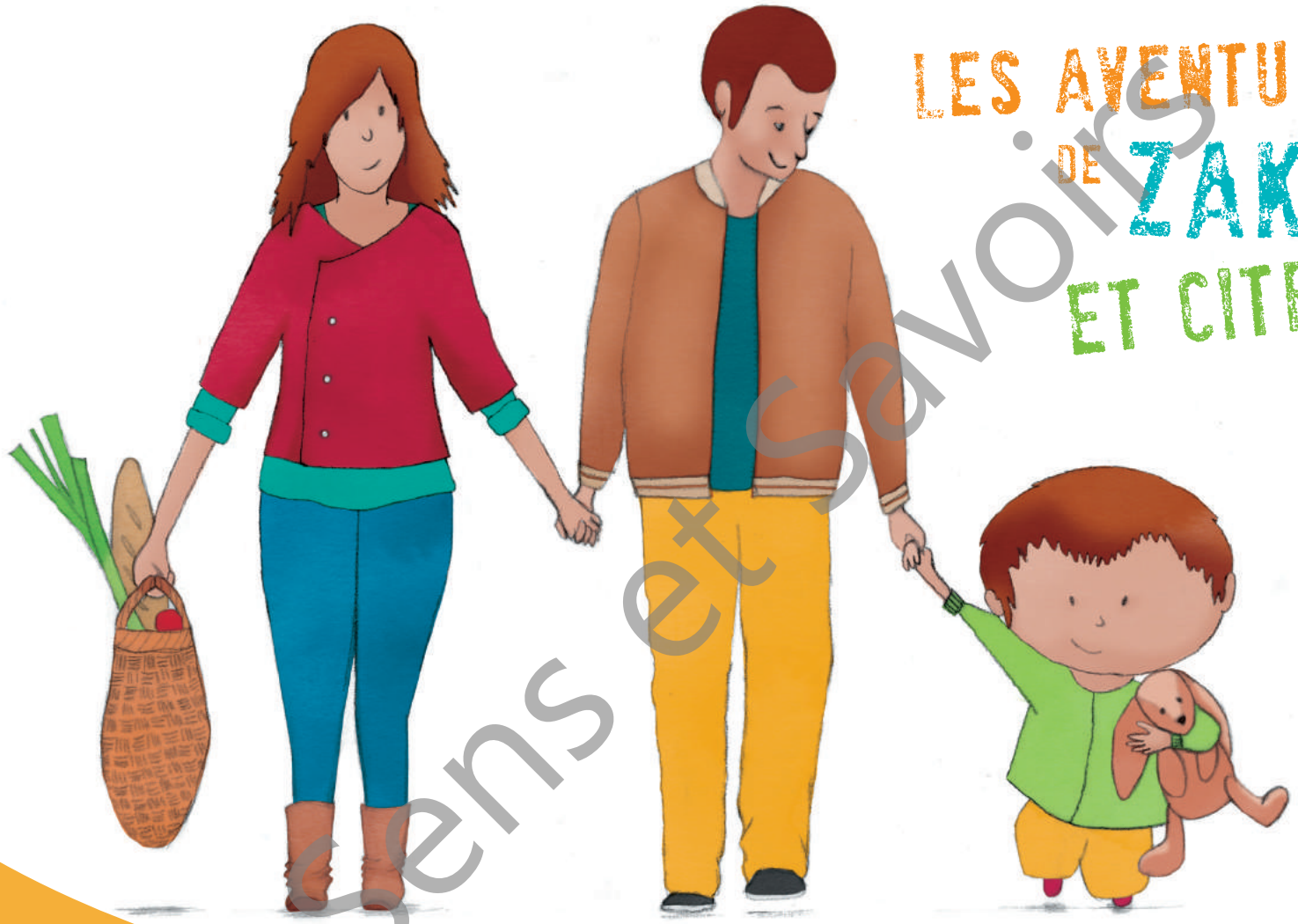
LES AVENTURES DE ZAK ET CITRUS



Des histoires à raconter
Des recettes à tester
Des activités à partager

TOME 1.

Sens et Savoirs

Éditeur : Sens et Savoirs
256 rue Francis de Pressensé
69100 Villeurbanne
www.sensetsavoirs.com

Auteure : Gaïdig Mercier
Illustratrice, graphiste : Emma Lidbury

1re édition - 2018
Dépôt légal : 3e trimestre 2018
Imprimé en France

ISBN : 979-10-699-1323-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant aux termes de l'article L. 122-5 (2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sens et Savoirs

Les aventures de

ZAK ET CITRUS

AU PETIT-DÉJEUNER 4
EN CUISINE 12
DES LÉGUMES ET DES FRUITS PAS SI MOCHES 20
EN BALADE 28
LES PAPILLES EN ÉVEIL 36

Les ateliers CUISINE

PANCAKES AUX FRUITS 10
CRUMBLE AU POTIMARRON 18
PAIN PERDU SALÉ 26
PAPILLOTE DE POISSON AU CURRY 34
CUPCAKES ORANGES-CAROTTES 42

Les ateliers CRÉATIFS

SET À PERSONNALISER 11
QUIZ AU FIL DES SAISONS 19
SCULPTURES À CROQUER 27
LA TÊTE À GAZON 35
TABLEAU DES SENTEURS, DES SAVEURS ET DES COULEURS 43

ZAK ET CITRUS
AU PETIT-DÉJEUNER

Aujourd'hui c'est lundi à l'heure du petit-déjeuner.

– Zak, viens t'habiller et prendre ton petit déjeuner.
Dépêche-toi dit maman.
Zak baille et se frotte les yeux, il n'est pas bien réveillé.
– Allez Citrus, debout ! dit-il en attrapant son doudou.
Maman et papa nous attendent.

Maman et papa courent dans tous les sens
avec une tasse de café à la main, tout en répétant :
« Vite Zak, dépêche-toi de manger ! Mais que fais-tu ?
Allez dépêche-toi, tu vas être en retard à l'école. »

Sur la table il y a du pain, du beurre et de la confiture
pour avoir de l'énergie toute la matinée, des produits
laitiers pour bien grandir et des fruits pleins de vitamines
pour être en forme.

Sens et Savoirs

ZAK ET CITRUS EN CUISINE

Aujourd'hui c'est mercredi. Zak et Citrus
sont à la maison avec papa.

– Papa, Citrus et moi allons t'aider à préparer le repas !
– Très bien, choisissez les recettes dans le livre de cuisine.

Zak choisit la recette de la salade de tomates
au basilic et chèvre, et un dessert aux framboises.
– Hummm, c'est trop bon la framboise.
Ça y est papa, on a trouvé notre menu !

Mais papa fronce les sourcils. Il n'a pas l'air content.
Pourtant se dit Zak, on n'a rien cassé,
ni mis des vers de terre dans le sac
à main de maman…

Sens et Savoirs

ZAK ET CITRUS
DES LÉGUMES ET DES FRUITS PAS SI MOCHES

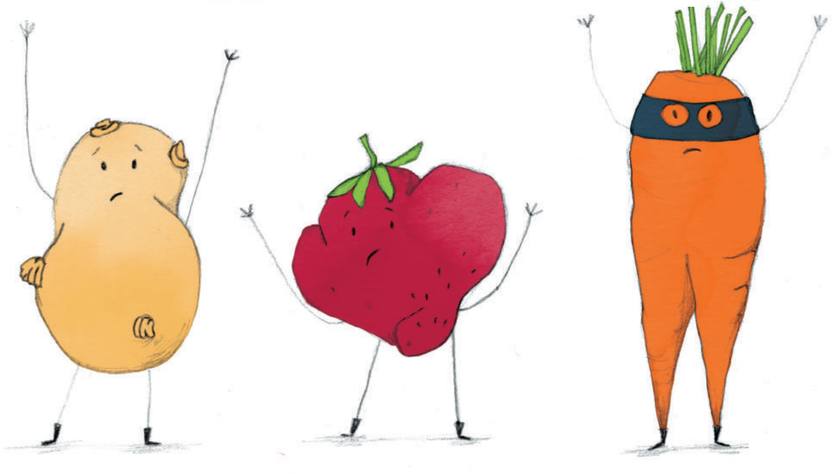
Zak, Citrus et maman rentrent du marché.

Zak adore ranger les courses. Ce qu'il préfère c'est tout sortir du panier.

– Regarde Citrus cette pomme de terre a plein de boutons, on dirait qu'elle a attrapé la varicelle. Et cette fraise ; elle est pas belle avec toutes ces bosses. Citrus, on va trier les courses pour maman et écarter les légumes et les fruits qui sont pas beaux. Zak est fier de lui.

Mais maman n'est pas de cet avis.

Sens et Savoirs



ZAK ET CITRUS
EN BALADE

Zak et Citrus passent le week-end chez papi et mamie.

Ce matin papi emmène Zak pêcher. Il est prêt à partir,
il a déjà mis ses affaires dans la voiture : sa trottinette,
un panier rempli de livres et de jouets.

– Zak que fais-tu ? Tu n'as pas besoin de tout ça,
prends juste ta casquette. J'ai les cannes à pêche,
un casse-croûte et des vers de terre pour attirer les poissons.
Allons-y !
– Mais papi, pourquoi on ne prend pas la voiture ?
– Pas besoin, l'étang est à la sortie du village.
– Oh non papi, j'veux pas y aller à pied c'est trop loin !!
– Viens, ça va être amusant ! Marcher c'est bon pour la tête,
les muscles et le cœur. C'est pour ça qu'à mon âge
je suis en pleine forme !

Sens et Savoirs

ZAK ET CITRUS
LES PAPILLES EN ÉVEIL

Zak et Citrus sont invités à manger
chez Justine ce midi : quelle joie !

Au menu : du riz, des carottes à la crème et du poisson,
Zak adore ça ; surtout la sauce !

– Beurk... Des carottes dit Justine !
– Que t'arrive t'il ? demande sa maman.
– Je n'aime pas, c'est caca !
Zak et Justine éclatent de rire
– Tu sais Justine, tu as des pouvoirs magiques dit sa maman. Grâce à eux tu peux aimer un aliment que tu croyais détester ! Abracadabra : peut-être que tes pouvoirs magiques vont marcher avec les carottes aujourd'hui.

Sens et Savoirs

Pour les professionnels et les familles

A travers ce livre, nous vous invitons à partager les aventures de Zak, de Citrus, son inséparable doudou, et de leur entourage. Laissez-vous guider par Zak et Citrus vers des aventures gourmandes et pleines de vie ! Au fil des pages, leur quotidien semblera familier aux petits comme aux grands, et chacun prendra plaisir à découvrir le déroulement des cinq histoires.

"*C'est vrai que les légumes et les fruits ne poussent pas tous à la même saison ? A quoi ça sert de faire du sport régulièrement ? Pourquoi je dois goûter de tout ?*"
Autant de questionnements qui aident les enfants à grandir.
Non seulement cet ouvrage vous permettra d'aborder, de façon ludique, l'alimentation et l'activité physique mais vous y trouverez également des activités à faire ensemble : ateliers de cuisine ou de jardinage, idées créatives...

En vous souhaitant des moments de plaisirs, de saveurs et de convivialité !

Pour aller plus loin

> Pour les **professionnels** : nous proposons des séances pour vous accompagner dans la mise en place d'ateliers autour des thèmes évoqués dans ce recueil.
> Pour les **familles** : nous vous proposons des ateliers-cuisine parents-enfants ou des cafés-causette pour échanger sur le développement de votre enfant.

Renseignements

Brigitte Gatimel > 06 80 91 04 40 \ contact@sensetsavoirs.com

Sens et Savoirs
Pour que santé rime avec plaisir

Bon de commande (version 2019)

Les aventures de Zak et Citrus

Structure (le cas échéant)	
Adresse postale	
Prénom	
Nom	
Mail	
Téléphone	
Nb d'exemplaires	_____ livre(s) X 28 € = _____ € Frais d'envoi inclus
Facture	☐ Oui ☐ Non

Sens et Savoirs
Pour que santé rime avec plaisir

Bon de commande à retourner complété par courrier, accompagné de votre règlement à l'ordre de Sens et Savoirs : Sens et Savoirs - 256 rue Francis de Pressensé 69100 Villeurbanne