



# LES AVENTURES DE ZAK ET CITRUS

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

TOME 1.

Éditeur : Sens et Savoirs  
256 rue Francis de Pressensé  
69100 Villeurbanne  
[www.sensetsavoirs.com](http://www.sensetsavoirs.com)

Auteure : Gaëdig Mercier  
Illustratrice, graphiste : Emma Lidbury

1<sup>re</sup> édition - 2018  
Dépôt légal : 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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.

## 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 |

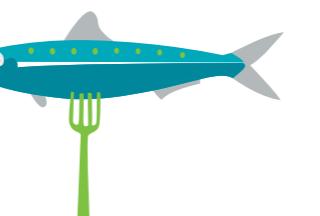


## Les ateliers **CUISINE**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 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,<br>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 bâille 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 courrent 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 !

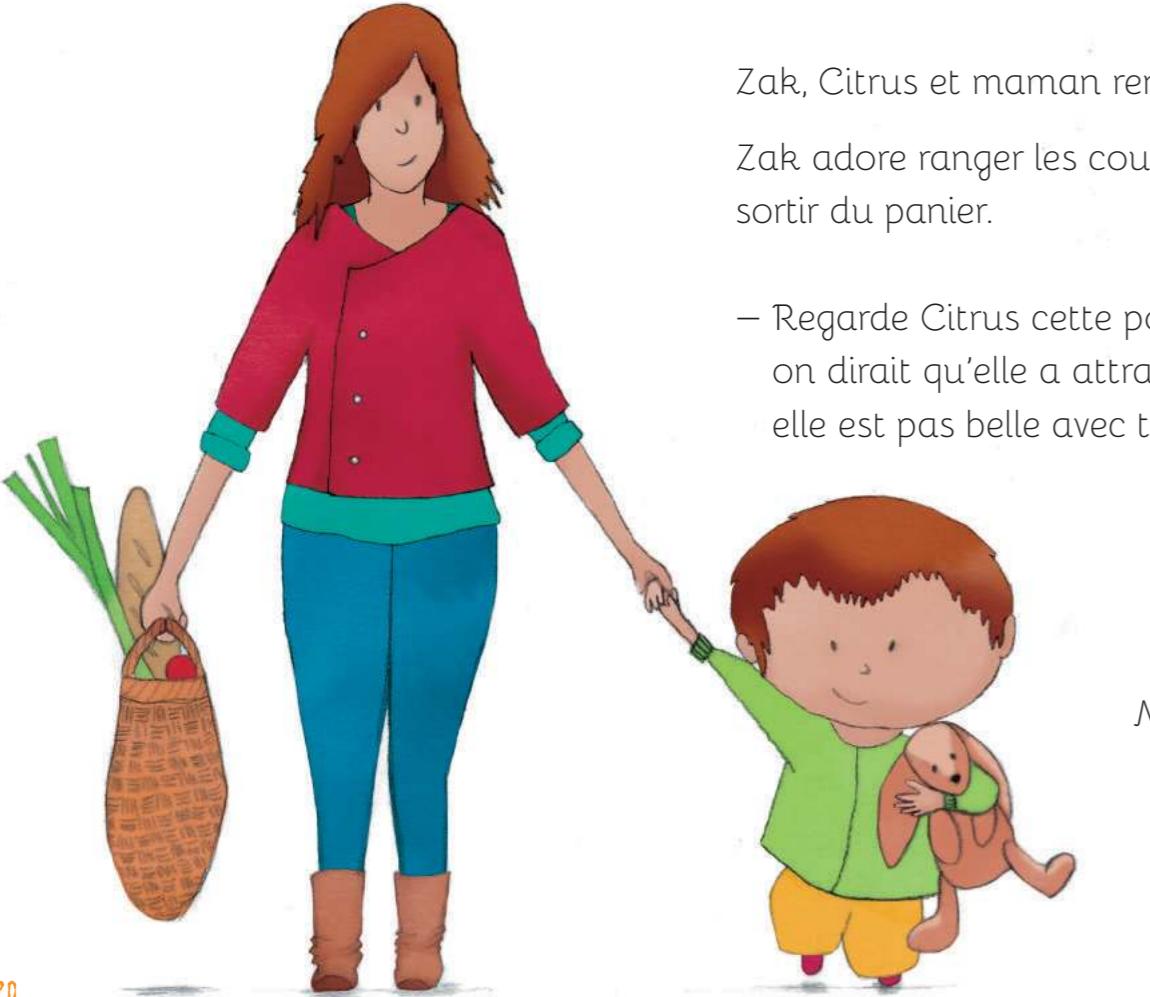
Mais papa fronce les sourcils. Il n'a pas l'air content. Pourtant se dit Zak, on n'a rien cassé, ni mis des vers de terre dans le sac à main de maman...



Sens et Savoirs



# ZAK ET CITRUS DES LÉGUMES ET DES FRUITS PAS SI MOCHES



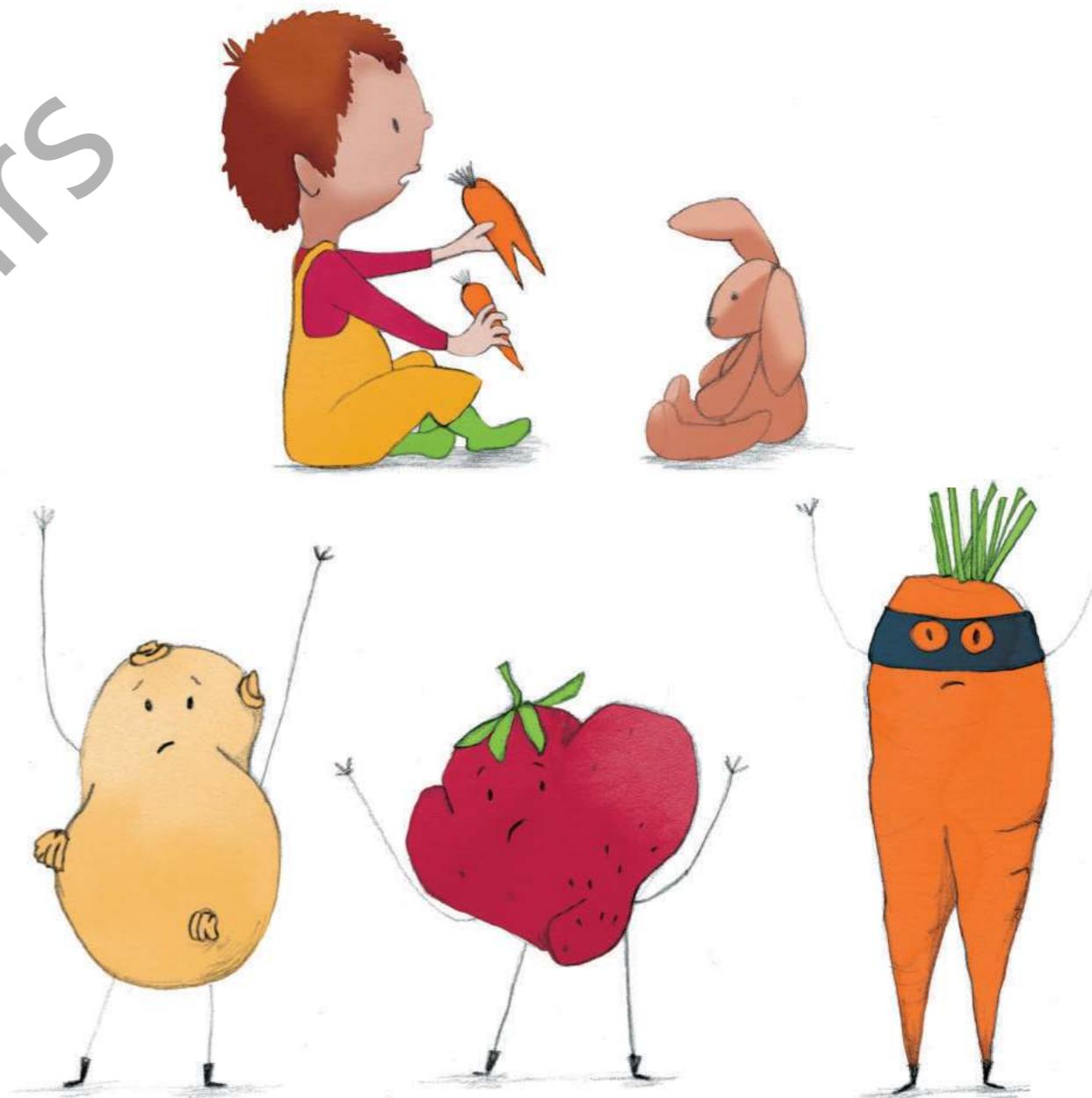
Zak, Citrus et maman rentrent du marché.

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.



## 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



## Bon de commande (version 2019)

### Les aventures de Zak et Citrus

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Structure<br>(le cas échéant) |   |
| Adresse postale               |   |
| Prénom                        |   |
| Nom                           |   |
| Mail                          |   |
| Téléphone                     |   |
| Nb d'exemplaires              | ----- livre(s) X 28 € = ----- €                           |
| Facture                       | <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non |



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