



## Croc'Futé et le jardin enchanté

### Conteuse

Il était une fois un petit bonhomme pas plus haut que quelques pommes qui s'appelait Croc'Futé.

Il vivait dans une petite maison dissimulée sous des arbres fruitiers.

Chaque matin, Croc'Futé se levait et préparait son petit déjeuner.

Comme il était intelligent, malin, rusé, Croc'Futé avait compris que pour être en forme toute la journée, en bonne santé toute l'année, il fallait manger un bon petit déjeuner équilibré.

« Commencer la journée en buvant un verre de lait !  
Déguster une bonne tartine de pain, à peine beurrée. »

« Sans oublier surtout de manger, de manger ?..... un fruit. »

Oui, c'est cela, manger un fruit avant de partir travailler.

Croc'Futé aimait les oranges de l'arbre fruitier l'oranger.

Alors, chaque matin, il prenait soin d'en cueillir une, de la couper, de la presser, et puis d'avalier son jus, acidulé et vitaminé.

« Mmh ! la belle orange de l'arbre fruitier l'oranger. »

Il aimait aussi les pommes de son arbre le pommier et c'était un délice d'en croquer une après l'avoir bien lavée.

Il adorait les poires de l'arbre poirier. Plus elles étaient mûres, plus elles étaient juteuses :

« Mmh, c'est bon ! Ah ! Ça coule, c'est juteux. Il faut la dévorer cette poire, j'en mets partout. Il y a encore plein de jus sur mes doigts. Vite une serviette ! Il faut que je m'essuie. Ce que c'est rigolo de manger une poire ! »

Après avoir mangé comme tous les matins un de ses fruits préférés, il se sentait toujours de bonne humeur et bien réveillé.

Il se lavait, enfilait son costume vert kiwi, se brossait les dents, se peignait les cheveux, et partait travailler.

Il allait cueillir les beaux fruits naturels du jardin enchanté.

Car il était cuisinier, et il préparait des recettes super vitaminées à base de fruits pour tous les enfants, pour tous les papas, pour toutes les mamans, pour tous les papas des mamans, pour toutes les mamans des papas, pour toutes les mamans des mamans des papas, et aussi pour tous les papas des papas des mamans, pour tous les papas des mamans des papas, enfin bref pour beaucoup de gens.

On était en été, et non pas en hiver.

Il faisait chaud et déjà dans la matinée, tous les habitants du jardin enchanté étaient partis se baigner.

Croc'Futé leur avait promis à leur retour une recette très parfumée, très colorée, délicieuse, avec des fruits d'été.

Il prit son livre de recettes magiques afin de s'en inspirer.

Parce qu'en été, on peut récolter certains fruits dans le jardin enchanté, que l'on ne peut pas cueillir durant d'autres périodes de l'année.

Il y a 1, 2, 3, 4, oui, 4 saisons dans une année, et même dans le jardin enchanté.

Le printemps, l'été, l'automne, l'hiver.

Croc'Futé



Croquez la vie, mangez des fruits !

## Chanson des fruits et des saisons

Je m'appelle Croc'Futé  
Je suis en bonne santé  
A l'automne  
Je mange une pomme  
Je mange des fruits toute l'année

Je m'appelle Croc'Futé  
Les fruits, j'aime les goûter  
En hiver je mange une orange  
Après l'avoir épluchée

### Refrain

A chaque saison son fruit  
Tourne la Terre  
Et vive la vie  
Tout recommence et tout finit  
Tourne la Terre  
Et vive les fruits

Je m'appelle Croc'Futé  
Je suis en bonne santé  
Au printemps vive les citrons  
Que je mets sur du poisson

Je m'appelle Croc'Futé  
Les fruits j'aime les goûter  
En été vive les melons  
Pour les filles et les garçons

### Refrain

A chaque saison son fruit  
Tourne la Terre  
Et vive la vie  
Tout recommence et tout finit  
Tourne la Terre  
Et vive les fruits

Donc, Croc'Futé prit sa petite hotte sur son dos et partit récolter des fruits, des fruits d'été dans le jardin enchanté.

Il allait créer une nouvelle recette délicieuse...

Pour cette recette super vitaminée, savoureuse et fruitée, il fallait commencer par aller chercher des abricots.

Donc Croc'Futé monta dans l'abricotier qui n'avait pas d'escalier, aidé de son échelle bien sûr, parce qu'un abricotier c'est grand, très grand.

Il fallait qu'il fasse attention car il était très haut perché.

Ca y est, il les avait... ouh... il avait réussi à attraper ces beaux abricots !

Il redescendit du grand arbre en faisant attention de ne pas tomber.

Croc'Futé



Croquez la vie, mangez des fruits !

Il était content, les regarder lui donnait envie d'en manger...

« Mmh, l'odeur, je mords dedans... mmh, la douceur, quel fruit velouté ! Ils sont encore tout chauds des rayons du soleil d'été... »

« Je vais les garder pour ma recette d'été, je vais y rajouter d'autres fruits, ma cueillette ne fait que commencer.. »

Il réfléchit :

« Bon, en cette saison de l'année, les habitants du jardin enchanté adorent manger des fraises. Allons voir mon ami le fraisier....

Je serai beaucoup moins fatigué.

Pour les ramasser, il suffit de se baisser et de les détacher... »

Croc'Futé était gourmand et il adorait faire plaisir aux enfants, aux papas, aux mamans, aux papas des mamans, aux mamans des papas, enfin à tous les gens....

« Je vais les régaler avec ma recette préférée... Mais je ne veux surtout pas monter dans un arbre fruitier ! J'ai laissé ma petite échelle près de l'abricotier et suis bien trop fatigué pour aller la chercher...

Je vais marcher... Et je vais trouver. »

« Oh le joli framboisier, là près du sentier, je ne l'avais jamais remarqué... Ses fruits, les framboises ont l'air délicieuses....

C'est si facile de récolter les framboises sur l'arbrisseau framboisier ! Je n'ai pas besoin de ma petite échelle pour les attraper, juste tendre la main et faire attention en les cueillant de ne pas les écraser...

Je vais les goûter.

Mmh, elles sont douces, bien mûres, délicieuses...

Quel goût raffiné, merci mon ami le framboisier !

Tes framboises sont merveilleuses, je vais en cueillir beaucoup... beaucoup...

Les habitants du jardin enchanté vont être ravis d'en manger. »

Croc'Futé se mit à récolter délicatement les framboises. Il commençait à être éreinté par la chaleur de l'été.

« Bon allez, j'ai récolté beaucoup de framboises sur mon ami le framboisier. Il est temps de rentrer. Sinon, ma recette ne sera pas préparée quand tout le monde va arriver ce midi pour déjeuner. »

Mais avant de s'en retourner, Croc'Futé voulut vérifier une dernière fois... Il avait bien dans son panier...

Oui, c'est cela, des abricots récoltés sur le grand arbre qui n'avait pas d'escalier l'abricotier...

... des fraises, pour les ramasser, il suffit de se baisser, notre ami le petit fraisier est bien gentil de nous les proposer...

Sans oublier... les... les framboises que l'on trouve toujours sur un arbrisseau le framboisier au détour d'un sentier.

Croc'Futé remit les jolis fruits dans sa petite hotte, qui était bien chargée. Il était tout courbaturé, mais content à l'idée de préparer une belle recette avec des fruits d'été. Il arriva devant sa maison après avoir bien marché.

A peine ouvra-t-il la porte de chez lui qu'il remarqua que sa maison était toute dérangée.

Des fruits de son garde-manger étaient par terre écrasés : des melons, des pêches, des citrons, avaient été piétinés... Croc'Futé était horrifié.

Croc'Futé



Croquez la vie, mangez des fruits !

On entendait un bruit bizarre dans la pièce à côté. On entendait quelqu'un ronfler...  
Croc'Futé posa sa hotte à terre et tout en tremblant alla voir dans sa chambre ce qu'il se passait.

Oh ! Oh ! Horreur, malheur, il ne l'avait jamais vu, mais en avait entendu parler... c'était lui...

« ahhh ! J'en étais sûr... »

Dédé, l'Ogre Grognon Chips Télé, en train de dormir là, dans son lit, à poings fermés.  
Un ogre qui était toujours fatigué parce qu'il avait du mal à digérer. Il mangeait tout le temps, tout le temps n'importe quoi, n'importe comment. Il se remplissait l'estomac de gâteaux, de pains au chocolat, de crème chantilly, de sandwichs avariés...

Il mangeait sans arrêt en regardant la télé toute la journée. Il ne sortait jamais se promener. Il n'aimait pas s'amuser avec les enfant du jardin enchanté. Il détestait parler et maudissait le monde entier. Soudain, l'Ogre Grognon Chips Télé se réveilla.

Croc'Futé était désespéré.

« Où se cacher ?

Ah ça y est, j'ai trouvé, derrière le canapé ! »

### **Chanson de l'ogre grognon chips télé**

C'est moi, c'est moi Gros Dédé  
Ogre Grognon Chips Télé  
C'est moi, c'est moi Gros Dédé  
Je ne pense qu'à manger

Je n'aime pas me promener  
Je préfère la télé  
Couché sur un canapé  
Je ne pense qu'à manger

Des bonbons des cacahuètes  
Du saucisson du nougat  
Des spaghettis des nuggets  
Des frites et du chocolat

C'est moi, c'est moi Gros Dédé  
Ogre Grognon Chips Télé  
C'est moi, c'est moi Gros Dédé  
Je ne pense qu'à manger

Croc'Futé était toujours caché derrière son canapé...

L'Ogre Grognon Chips Télé

« Qu'est ce que je pourrais voler pour contrarier Croc'Futé ?

Ah ! J'ai trouvé, son livre de recettes préférées... Voyons ce qu'il a marqué... »

Croc'Futé



Croquez la vie, mangez des fruits !

« Il faut manger équilibré, au moins 5 fruits dans la journée. Quoi ? On peut aussi manger 2 légumes et 3 fruits !  
Ou 4 fruits et un légume... ou 4 légumes et un fruit... »

Bref, fruits et légumes compris au nombre de 5 durant la journée pour être en forme, en bonne santé toute l'année.  
Quoi, ça permet de faire de beaux bébés ! De rendre grands, forts et intelligents les enfants du jardin enchanté !  
Mais c'est affreux, je ne veux pas qu'ils soient heureux ! Je ne veux pas qu'ils soient en bonne santé ! »

« Le livre de recettes, je vais le dérober ! Et on verra bien qui rira le dernier.

Il ne faut rien dire à Croc'Futé.

Je veux que tous les papas des papas des mamans de papas de mamans soient grincheux, moches et fatigués.  
Malades à pleurer de n'avoir pas mangé de fruits et de légumes durant la journée ! »

Croc'Futé

« Trop tard Dédé, tu ne pourras rien dérober. Les enfants du jardin enchanté sont tous là.

Ils attendent de te donner une bonne leçon, tu l'as bien méritée.

Tu n'empêcheras pas les habitants du jardin enchanté d'être heureux et de bien s'alimenter. Tu n'as qu'une chose à faire pour te rattraper : c'est de changer ta façon de manger. De changer ta façon de te comporter. Cesse de regarder la télé, fais de la marche à pied.

Fais des projets et ne te laisse plus aller.

Mange des fruits et des légumes au nombre de 5 durant la journée.

Amuse-toi, la vie est belle et c'est bon d'échanger et de partager.

Et bois mon élixir sans réfléchir... car... un sort a été jeté sur toi par des lutins déséquilibrés !

Mais tu peux encore te rattraper.

Il n'est jamais trop tard pour changer. On peut se tromper.

Tous les papas des mamans et des papas de mamans des papas seront là pour t'aimer et t'aider. »

L'Ogre Grognon Chips Télé se mit à pleurer. Il s'excusait d'avoir été si vilain. Troublé à l'idée d'aimer et d'être aimé par tous les habitants du jardin enchanté.

Il but cet élixir magique... de fruits de toutes les saisons, de toutes les années depuis que la terre était née.

Et que croyez vous qu'il arriva ?

Et bien il se transforma et redevint le bon Dédé qu'il avait été autrefois.

Un bon papa,

Un papa poule,

Un papa cuistot,

Un papa Noël,

Un papa chéri.

En bonne santé, souriant...

Dédé, un papa de maman de papa de papa de maman de papa tout gentil :

Jouant avec tous les enfants à la marelle, aux chevaliers, à cache-cache et à chat perché.

Racontant des histoires qui font rêver et rigoler.

Aimable envers les habitants du jardin enchanté, s'activant toute la journée pour le bonheur et l'avenir de tous les bébés qui naissent chaque année.

Et la recette inventée ?

Croc'Futé



Croquez la vie, mangez des fruits !

Ah, la recette inventée !

Et bien...

Dédé, qui avait été transformé en bon papa grâce à l'élixir magique de Croc'Futé...

Le bon Dédé, le bon papa, aida Croc'Futé à :

Laver et enlever les queues des fraises...

Puis laver et ouvrir les abricots, ôter leur noyaux...

Laver aussi les framboises...

Mettre le tout dans un mixeur..... (brrrrrrrrrrrr)

Sans oublier :

« Un ou deux yaourts !

- Allé Dédé, il faut mixer, mixer.....(brrrrrrrrrrrr)

- Mais oui Croc'Futé je mixe, je mixe, mais jusqu'à quand ?

- Stop ! Est ce que tu as obtenu une crème onctueuse Dédé ?

- Heu oui je crois...

- Alors c'est fini et nous allons goûter... »

Le dessert était excellent mais il manquait un petit quelque chose... pour que ce soit parfait...

J'ai une idée dit Croc'Futé...

« Il me reste une banane de l'herbe géante le bananier.

Nous allons la prendre,

L'éplucher,

La couper en rondelles,

Et placer quelques lamelles sur notre dessert yaourté.

Regarde comme c'est joli à regarder,

Les bananes de l'herbe géante le bananier poussent dans les pays chauds.

Merci Dédé... sans toi... je ne sais pas comment j'aurais fait... »

Les papas, les mamans, les papas des mamans, les mamans des papas de papas de papas de mamans arrivèrent peu de temps après et se mirent à table.

Dédé et Croc'Futé leur servirent un repas très équilibré, bien vitaminé.

Ils burent de l'eau tout au long du repas et dégustèrent le dessert « yaourté aux fruits d'été ».

Ils se régalerent et trouvèrent ce dessert délicieux et très raffiné.

Les habitants du jardin enchanté vécurent longtemps, très heureux, et en bonne santé.

Ils eurent beaucoup, beaucoup d'enfants.

Fin