

Le petit déjeuner de la victoire!

Florence Jenner-Metz





Une élève inattendue!

Les enfants lèvent la tête de leur livre de lecture. La directrice vient de passer la porte, un grand sourire aux lèvres. Corentin pousse sa voisine du coude :

-Tu as vu, il y a quelqu'un avec elle.

Mayssam s'étire pour essayer de voir qui se cache derrière l'imposante Madame Poinart.

Justement, la directrice s'écarte laissant apparaître une petite fille aux yeux bleus un peu apeurée.

-Tiens, c'est une fille que je ne connais pas!

lance Mayssam en scrutant la nouvelle venue.

Ses yeux sont aussi clairs que le ciel alors que ses cheveux, délicatement retenus par une pince à fleurs, sont noirs comme une nuit sans lune.

-Voici Alice-Hoshi, explique madame Poincart.
C'est une nouvelle élève qui va passer le reste
de l'année dans votre classe ; j'espère que vous
lui ferez bon accueil !

Un brouhaha poli s'élève dans la classe. Une nouvelle
élève : chouette, les enfants adorent le changement !

-Très bien, très bien, intervient la maitresse.

On va trouver une place pour Alice-Hoshi
et on se remet au travail ! Mais avant,
vous avez peut-être des questions à lui poser ?





Qui est Alice-Hoshi?

C'est ainsi que bien vite, les enfants savent tout de leur nouvelle camarade. Alice-Hoshi a fait un long voyage puisqu'elle revient du Japon, le pays de sa maman où elle a vécu pendant plusieurs années. Elle en a même rapporté un joli prénom : Hoshi, ça veut dire étoile, leur a-t-elle expliqué. Et c'est vrai : ses yeux qui se plissent quand elle sourit brillent de mille paillettes étoilées.



Mais ce qui sidère surtout les enfants
c'est qu'elle mange du poisson cru et adore le riz
accompagné d'algues séchées au petit déjeuner !
-Quelle horreur ! s'écrie Alanis, en faisant la moue.

Des algues au petit déjeuner ?

Avec un thé à l'eau de mer alors ?

Corentin se retient de rire. Il imagine mal sa voisine,
encore en chemise de nuit, devant une assiette
d'algues et un bol d'eau de mer !

-Et pour le goûter, qu'est-ce que tu as emporté ?

demande Mayssam, curieuse. Du riz aussi ?

La nouvelle venue la regarde stupéfaite
et hausse les épaules.

-Et bien, je n'ai pas de goûter. Pourquoi ?

La cloche vient de sonner ; il est l'heure de sortir
en récréation. Les enfants se ruent dans les escaliers.
Pas de goûter ? Mais elle va mourir de faim
avant midi ! Pauvre Alice-Hoshi !



PAS de goûter?

D'ordinaire, Alanis essaie de chiper l'énorme petit pain de Corentin alors que Natacha échange la moitié de ses petits-beurre contre une barre de chocolat. Mais aujourd'hui, les enfants sont bien plus intéressés par la nouvelle qui n'a pas de goûter.

-Elle a dû l'oublier à la maison? s'interroge Natacha.

-Non, moi, je sais: elle est malade! Quand on mange du poisson cru, c'est inévitable! conclut Rachid qui croit toujours tout savoir.



Mais Alice-Hoshi, qui n'a pas perdu un mot de leur conversation, sourit malicieusement.
-Tu n'aimes pas le poisson Rachid? Moi, j'adore ça!
Ils la regardent, la bouche ouverte comme...
des carpes! Décidément, cette fille n'est pas ordinaire!
-Quoi qu'il en soit, si elle ne mange pas de goûter, elle risque de tomber malade, conclut Alanis en observant leur nouvelle camarade courir jusqu'à l'autre bout de la cour avec Mayssam.
Attendons de voir demain.



La Compétition Sportive

Mais le lendemain et le surlendemain,
toujours pas de goûter !

Les enfants sont inquiets : en fin de matinée,
ils vont affronter au basket les élèves du CP
de l'école Beau-Rivage. C'est un grand match,
le dernier de l'année et le plus important !

Il faut que tout le monde soit en très grande forme.

-Je vais être franc avec toi, Alice-Hoshi, déclare Rachid
qui aime dire ce qu'il pense. Tu n'arriveras jamais
à marquer un panier le ventre vide. Tu vas tomber
dans les pommes, il faudra appeler les pompiers !
Et pire encore, on va perdre le match !





-Ne t'inquiète donc pas, Rachid. Je suis en pleine forme.
-Mais au fait, les mangeurs d'algues jouent-ils
au basket? demande Alanis plus affolée que jamais.
Alice-Hoshi lui fait un clin d'œil complice :
-Ce sont de super champions !



un grand match

Ça y est, la maitresse a sifflé le début du match. La première moitié de la classe s'élance sur le terrain. En face d'eux, les élèves du CP de Beau-Rivage semblent plus entraînés que jamais : la partie risque d'être serrée ! Alanis dribble aussi vite qu'elle peut puis se tourne vers Rachid. Mais, un garçon de l'équipe adverse, plus rapide, lui vole le ballon... Panier ! 1-0 pour l'équipe du CP de Beau-Rivage. Les enfants serrent les poings. C'est reparti. Le ballon passe de mains en mains et les paniers s'enchaînent. Juste avant le coup de sifflet, Corentin parvient de justesse à égaliser les scores !



Ouf... mais tout peut encore arriver !
Les équipes changent et Alice-Hoshi enfile son maillot.
Clic clac, elle tape contre les mains de Mayssam
pour se donner du courage et rentre sur le terrain.
-Pff... Avec des algues dans le ventre, on va perdre !
pleurniche Alanis, dépitée.
Mais Alice-Hoshi file sur le terrain plus vite que le vent.
C'est incroyable, elle dribble encore mieux que Corentin
qui est pourtant un as du basket et elle enchaîne
les paniers jusqu'à la fin du match.
Les enfants hurlent de joie : ils ont gagné !
-Vive Alice-Hoshi ! L'étoile du basket !

Qui est vraiment Alice-Hoshi ?



Avec fierté, Alice-Hoshi brandit la coupe, entourée de tous ses amis. C'est une étoile, une vraie à présent, qui brille et qui rougit aux compliments de ses amis et même de la maîtresse.

-Mais comment fais-tu pour être tellement en forme alors que tu ne prends pas de goûter ? demande Alanis de plus en plus surprise.



La maitresse sourit.

-Je suis certaine qu'elle a pris un très bon petit déjeuner, n'est-ce pas Alice-Hoshi ?

-Il faut donc manger des algues séchées, désespère Alanis en faisant la moue !

Pff... ça va être dur ! Tout le monde pouffe de rire.

-C'est vrai, parfois le matin je mange un bol de riz avec un œuf et des algues ...succulentes.

Mais quand mon papa s'occupe du petit déjeuner, je me régale plutôt avec deux bonnes tartines de pain complet avec un yaourt et une poire.

Ce fruit me rappelle un peu les nashis que je dévorais au Japon. C'est tellement bon que, quand j'en croque un, j'ai l'impression de savourer un petit coin de paradis !

-Alors, c'est ça ton secret ? Un bon petit déjeuner ?

Alice-Hoshi agite ses cheveux en riant.

-Je ne sais pas. Mais ce qui est sûr, c'est que le matin, je fais le plein d'énergie ! De quoi tenir jusqu'au déjeuner !



Une discussion intéressante

-Tu as peut-être raison, s'écrie Corentin. À dix heures, je crois que je n'ai pas vraiment faim... J'engloutis mon petit pain sans réfléchir et puis parfois après, j'ai un petit peu mal au ventre.

-Nous devrions peut-être tous prendre un bon petit déjeuner comme Alice-Hoshi pour tenir toute la matinée jusqu'au repas de midi ? suggère Mayssam. Les enfants se regardent, une petite étincelle magique au fond des yeux.

-Et pourquoi pas ??? Alors, on sera les plus grands champions de basket du monde !!!!

hurle Rachid en tapant son poing dans le creux de sa main. La maitresse n'a pas perdu un mot de la conversation et, souriante, réunit ses élèves.

-Les enfants, pour fêter notre victoire je vous propose d'organiser, avec l'aide de vos parents, le plus incroyable des petits déjeuners, le petit déjeuner de la victoire! Les enfants sautent de joie : c'est vraiment une idée géniale!

-Chouette, moi je suis d'origine russe et je vous rapporterai du poisson! Et oui, moi aussi je mange du poisson au petit déjeuner, explique Natacha.

-Et moi, dit Mayssam, je vais vous faire découvrir de succulents gâteaux au miel!

Seule, Alanis fait une drôle de tête.

-Dis, Alice-Hoshi, tu ne vas tout de même pas apporter des algues séchées?

-Bien sûr que oui! Juste pour toi! Une potée d'algues, un gâteau d'algues, une montagne d'algues en sorbet! répond Alice-Hoshi en lui faisant un clin d'œil.



un incroyable petit déjeuner

Le grand jour est enfin arrivé.

Mille plats plus appétissants les uns que les autres embaument les tables dressées par les enfants.

Et alors que les parents échangent leurs recettes, les enfants se régalent. Corentin goûte de la feta avec du concombre. Rachid et Natacha dégustent une soupe d'orge au lait, un délice !

-Alors Alanis, veux-tu quelques serpentins d'algues pour accompagner le saumon ?

lui demande malicieusement Alice-Hoshi. C'est délicieux.

-Heu...Humm... Bof. Je préfère une bonne tartine de miel, rougit Alanis.

Mayssam m'a expliqué qu'il vient de l'Atlas, tu sais, ces montagnes près de Marrakech.

La maitresse prend alors la parole.

-Je vous remercie tous pour ce merveilleux petit déjeuner de fête !

Tout le monde est bien calé ?

Pas besoin de goûter à dix heures alors ?



-C'était délicieux, s'exclament les enfants d'une seule voix.
On a de quoi tenir jusqu'à midi !

Et Mayssam conclut: -Grâce à ces super idées de petits déjeuners, on va être tellement forts qu'au prochain match on marquera mille paniers!!!! Merci Alice-Hoshi !

Les yeux de la petite fille brillent de joie comme deux petites étoiles. Qu'elle en a de la chance d'avoir des amis aussi fantastiques...

-Mais alors je serai obligée de manger de ces horribles algues tous les matins? demande Alanis inquiète.

Et tous les enfants éclatent de rire !





Mayssam

« Qui veut encore un peu de soupe d'orge au lait ? »

« Oui, avec plaisir ! J'adore ça accompagné de jus d'orange tout frais que mon père a préparé ! »



Alanis



Corentin

« Dis Natacha, ton saumon est un délice.

Veux-tu un bol de céréales ? »

« Ah, j'ai l'estomac plein. Je me suis régalée de yaourt grec ! J'en ai tellement mangé qu'il n'en reste plus pour Alanis ! »



Natacha

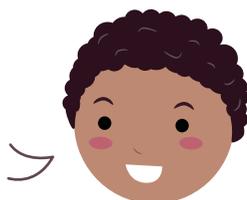


Alice-Hoshi

« Hi hi ! Je donnerai ma recette de riz aux algues séchées à sa maman ! En attendant, moi, je finis mon petit-déjeuner avec les olives de Rachid.

Je ne sais pas pourquoi, mais elles ont un petit goût magique... comme si je croquais un morceau de soleil ! »

« C'est parce qu'elles proviennent du jardin de mon grand-père en Tunisie... Le soleil y entre mais n'en sort jamais ! »



Rachid

Et toi, qu'aimerais-tu pour ton petit déjeuner ?



- du pain complet ou du pain blanc
- des crêpes type baghrir également appelées «crêpes aux mille trous», ou des blinis

- des céréales type muesli
- une soupe d'orge au lait



- des clémentines, de la salade de fruits
- du jus de fruits 100% pur jus
- du concombre, des tomates, des olives

- du lait nature ou chocolaté
- du fromage à tartiner et de type feta
- du yaourt nature



- des œufs durs
- du poisson
- du jambon

- du beurre, de la confiture, du miel



- de la tisane, de l'eau

Retrouvez la collection des guides nutrition du PNNS
(Plan National Nutrition Santé) et des informations
complémentaires sur les sites : www.inpes.fr et mangerbouger.fr

www.ars.alsace.sante.fr
www.ac-strasbourg.fr



Auteur : Florence Jenner-Metz
Conception et création : Agence de Prod
Impression : Valblor Groupe Graphique Octobre 2016