



# Nanan l'épinard





## Épisode 1

Il était une fois dans un petit magasin, un marchand qui travaillait au rayon légumes. Dans ce rayon, vivait un petit épinard qui s'appelait Nanar. Un jour, le marchand passa devant la cagette pleine d'épinards et dit au petit Nanar :

– « Oh la la ! Personne ne veut de mes épinards. Les enfants refusent d'en manger... que peut-on faire Nanar ? »

Nanar ne comprenait pas du tout...

– « il doit y avoir quelque chose qui cloche chez moi pour que les enfants ne m'aient pas ».

Il sauta de sa cagette bien décidé à trouver une réponse parmi les rayons du magasin.

– « Peut-être que j'ai mauvais goût ? » songea Nanar. « Voilà pourquoi les enfants ne veulent pas de moi. »

Il se dirigea vers le rayon crèmerie où il rencontra une drôle de petite briquette remplie d'un onctueux liquide blanc.

– « Bonjour Madame, j'ai remarqué que beaucoup d'enfant étaient ravis de vous mettre dans leur panier de course, pourquoi vous aiment-ils tant ? » Demanda l'épinard.

– « Je suis Creamy, la crème liquide. J'adoucie le goût des aliments trop forts... voilà pourquoi les enfants m'aiment ».

– « J'aimerais tellement avoir un goût que les enfants aiment... ». Répondit Nanar dépité

– « Pour convaincre les enfants, on pourrait nous cuisiner ensemble et je suis sûre qu'ils t'apprécieraient bien plus.

– « Tu as raison, merci Creamy ».

Nanar, repris confiance et retourna dans sa cagette.

Peut-être demanderait-il au marchand de réaliser une recette avec la bonne crème liquide pour la proposer aux enfants et ainsi se faire aimer d'eux.

Mais pour l'heure, il se dit qu'il devait y avoir encore pleins de bonnes idées à piocher dans ce magasin. Demain, il retournerait mener son enquête.





## Épisode 2

Il était une fois dans un petit magasin, un marchand qui travaillait au rayon légumes. Dans ce rayon, vivait un petit épinard qui s'appelait Nanar. Un jour, le marchand passa devant la cagette pleine d'épinards et dit au petit Nanar :

– « Oh la la ! Personne ne veut de mes épinards. Les enfants refusent d'en manger... que peut-on faire Nanar ? »

Nanar ne comprenait pas du tout...

– « il doit y avoir quelque chose qui cloche chez moi pour que les enfants ne m'aient pas ».

Il sauta de sa cagette bien décidé à trouver une réponse parmi les rayons du magasin.

– « Peut-être que c'est ma couleur verte ne plaît pas aux enfants » Songea Nanar.

Il se dirigea vers le rayon poissonnerie. Il s'adressa à un gros poisson qui le regardait du haut de son étal.

– « Bonjour M. le Poisson, j'ai remarqué que beaucoup d'enfant passaient du temps dans votre rayon, pourquoi vous aiment-ils tant ? » Demanda l'épinard.

– « Je suis Sosso le Saumon, ma jolie couleur rose plaît beaucoup... on apprécie surtout mon goût quand je suis fumé. Voilà pourquoi les enfants m'aiment bien ».

– « J'aimerais tellement avoir une jolie couleur pour que les enfants m'aient... ». Répondit Nanar ennuyé

– « Ta couleur verte est très belle, mais pour convaincre les enfants, on pourrait nous cuisiner ensemble et je suis sûr qu'ils t'apprécieraient bien plus.

– « Tu as raison, merci Sosso ».

Nanar fut satisfait et retourna dans sa cagette.

Peut-être demanderait-il au marchand de réaliser une recette avec du saumon pour la proposer aux enfants et ainsi se faire aimer d'eux.

Mais pour l'heure, il se dit qu'il devait y avoir encore pleins de bonne idées à piocher dans ce magasin. Demain, il retournerait mener son enquête.



## Épisode 3

Il était une fois dans un petit magasin, un marchand qui travaillait au rayon légumes. Dans ce rayon, vivait un petit épinard qui s'appelait Nanar. Un jour, le marchand passa devant la cagette pleine d'épinards et dit au petit Nanar :

– « Oh la la ! Personne ne veut de mes épinards. Les enfants refusent d'en manger... que peut-on faire Nanar ? »

Nanar ne comprenait pas du tout...

– « il doit y avoir quelque chose qui cloche chez moi pour que les enfants ne m'aient pas ».

Il sauta de sa cagette bien décidé à trouver une réponse parmi les rayons du magasin.

– « Peut-être que ma texture ne plaît pas aux enfants » Songea Nanar.

Il se dirigea vers le rayon épicerie. Rangées là, il y avait des tas de pâtes de toutes les formes !

– « Bonjour Mesdames, j'ai remarqué que tous les enfants adoraient vous déguster, pourquoi vous aiment-ils tant ? » Demanda l'épinard.

– « Nous sommes des pâtes à lasagne, notre texture ferme et fondante à la fois leur plaît beaucoup. En plus on peut nous préparer avec des tas d'ingrédients. Voilà pourquoi les enfants nous apprécient ».

– « J'aimerais tellement avoir une texture agréable pour que les enfants m'aient... ». Répondit Nanar attristé

– « Ta texture se mélange facilement, on pourrait nous cuisiner ensemble et nous sommes sûre que les enfants t'apprécieraient bien plus.

– « Vous avez raison, merci Mesdames les pâtes ».

Nanar fut ravi et retourna dans sa cagette.

Peut-être demanderait-il au marchand de réaliser une recette avec des pâtes pour la proposer aux enfants et ainsi se faire aimer d'eux. Demain il irait le voir et ensemble ils trouveraient une solution.





## Épisode 4

Il était une fois dans un petit magasin, un marchand qui travaillait au rayon légumes. Dans ce rayon, vivait un petit épinard qui s'appelait Nanar. Un jour, le marchand passa devant la cagette pleine d'épinards et dit au petit Nanar :

– « Oh la la ! Personne ne veut de mes épinards. Les enfants refusent d'en manger... que peut-on faire Nanar ? »

Nanar ne comprenait pas du tout...

– « il doit y avoir quelque chose qui cloche chez moi pour que les enfants ne m'aient pas ».

Il sauta de sa cagette bien décidé à trouver une réponse parmi les rayons du magasin.

Il parla au marchand de sa rencontre avec Creamy la crème, Sosso le Saumon rose ainsi que les pâtes. Il lui expliqua les différentes idées que ses nouveaux amis lui avaient proposées pour rendre le petit épinard plus attrayant.

– « Ce sont de bonnes idées, mais par où commencer ? »

– « Il faut pouvoir réaliser une recette facile, qui a du goût, de la couleur et une bonne texture que les enfants apprécieront ». Répondit Nanar

– « Mais c'est évident ! Nous allons nous servir de la crème, du saumon, des lasagnes et bien sûr des épinards pour réaliser des lasagnes saumon-épinard »

– « Très bien ! nous ferons goûter cette recette aux enfants. »

Ni une, ni deux ! Le marchand se mit au fourneau.

Très vite, attirés par l'odeur, les enfants arrivèrent

– « Humm maman, elles sont bonnes les lasagnes, tu peux en faire pour ce midi ? »

– « Mais bien sûr mon chéri ! » et la maman acheta une grosse poignée d'épinard.

Nanar était ravi... enfin les enfants aimaient les épinards...

Alors chaque semaine Nanar et le marchand créèrent de nouveaux plats: des raviolis aux épinards, des tomates farcies aux épinards, des cannellonis tout verts et bien d'autres recettes encore...

Et l'étal d'épinard ne fut plus jamais boudé par les enfants.



Retrouve tes héros préférés sur le site :  
[www.lescontesdapi.fr](http://www.lescontesdapi.fr)