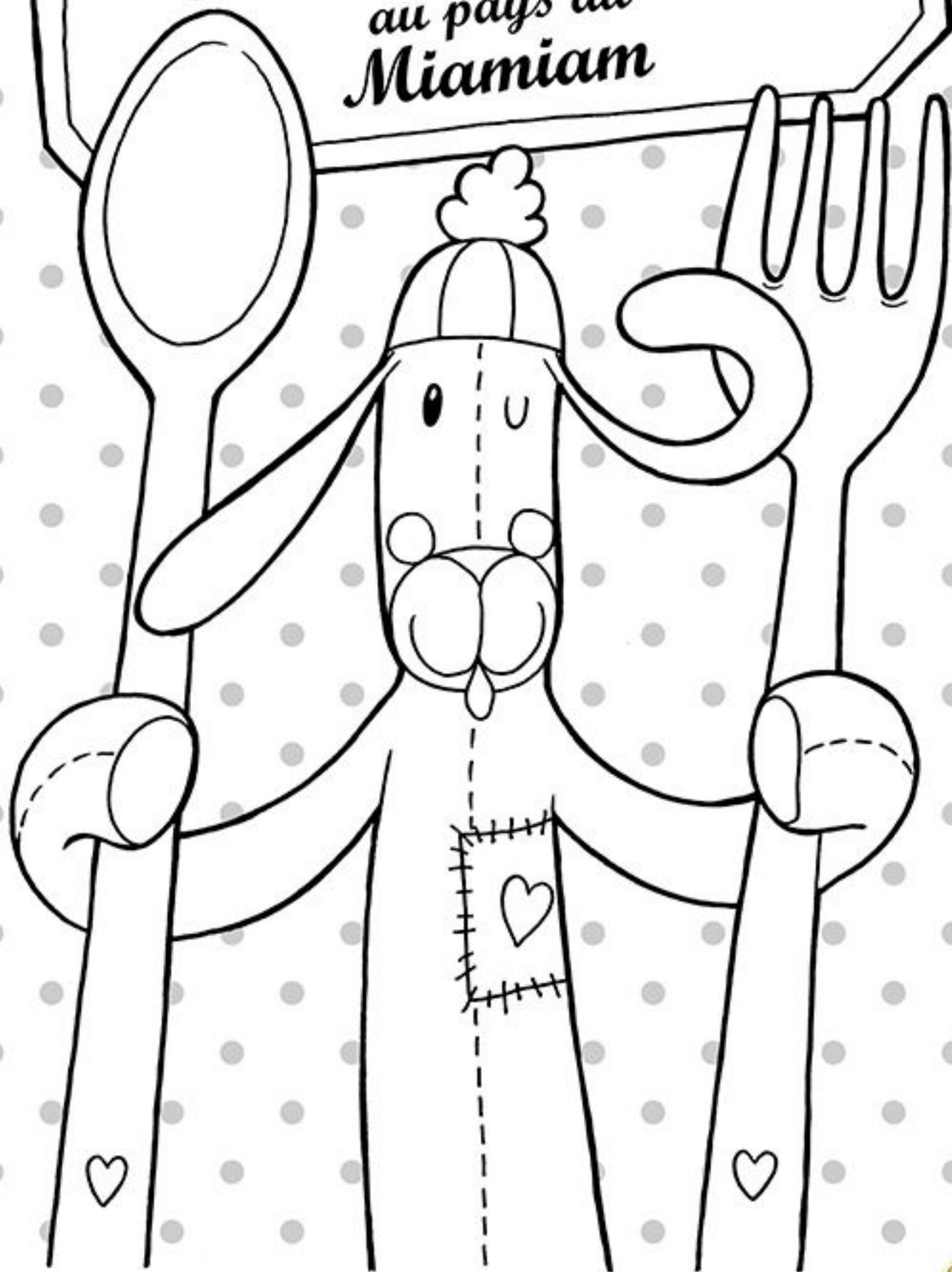
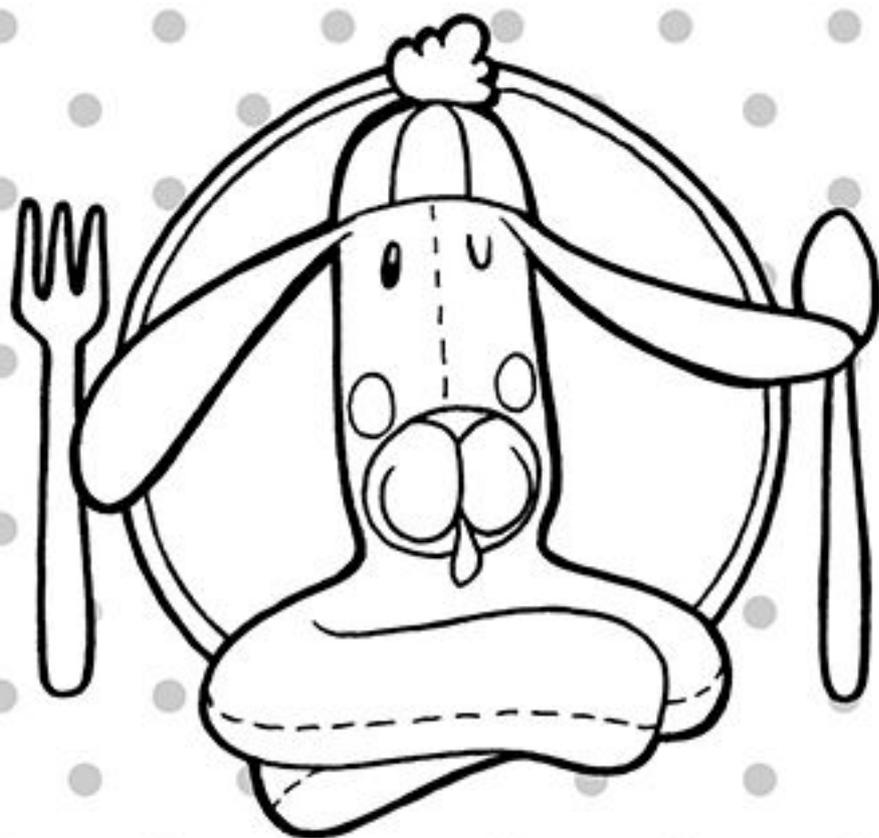


*Doudou l'intrépide*  
*au pays du*  
*Miamiam*





*"Douidou l'intrépide  
au pays du  
Miamiam"*

*Histoire à colorier*

*de Séverine Aubry*

*pour Hugo l'escargot*

*[www.hugolescargot.com](http://www.hugolescargot.com)*

*- juin 2013 -*



# *"Doudou l'intrépide au pays du Miamiam"*

*Doudou est un grand courageux ;  
maman l'a souvent raccommo...  
dé...*

*Pendant ton sommeil et tes journées à l'école,  
il voyage pour découvrir le monde !*

*Son plus grand souvenir est sa découverte du pays  
du Miamiam ; terre inconnue pour tous les enfants...*

*De là-bas, il a ramené pour toi des histoires fascinantes  
et de savoureux trésors à découvrir ; pour être  
plein d'énergie et partir toi aussi à la découverte  
du monde et de la vie !*

*Suis ses aventures à colorier en tournant la page !*



# "Monsieur Noeunoeuf"

*La première rencontre de Doudou à lieu sur la table  
de la cuisine : avec "monsieur Noeunoeuf" !*

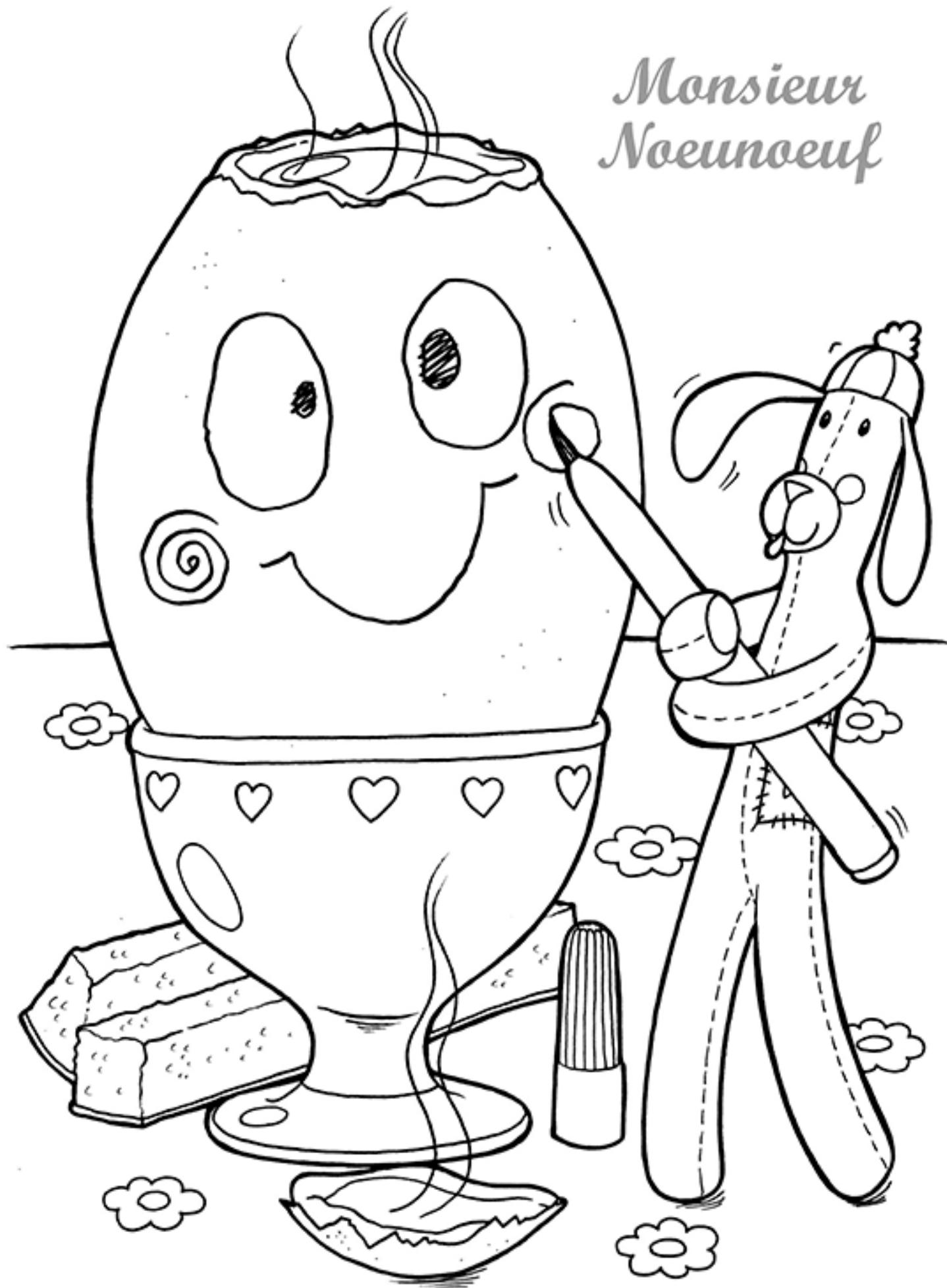
*Monsieur Noeunoeuf est un grand sage...*

*Il enlève son chapeau pour qu'on puisse tremper  
des mouillettes dans sa coquille pleine d'or...*

*Comme tous les grands sages, Monsieur Noeunoeuf  
apprécie la fantaisie. Alors Doudou lui offre un  
décor rigolo ! En remerciement ; Monsieur Noeunoeuf  
lui fait goûter son or... Mmmmmm ! C'est bien bon !  
et Doudou se sent plein de sagesse !*



# Monsieur Noeunoeuf



# "La ferme des carottes"

Comme Doudou est plein d'énergie, il se rend à la ferme des carottes ; les champs de carottes râpées ont été moissonnés : il y a beaucoup de travail pour former les bottes de foin carotte à la fourchette... Il faudra aussi débiter les troncs d'arbres carottes en bûches pour l'hiver. Oh hisse ! Que d'efforts ! Mais le paysage est magnifique : le soleil change les fleurs carottes en vitraux chaleureux, et les fanes des arbres carottes dansent dans la brise...

Doudou est heureux.... Il a très faim aussi !

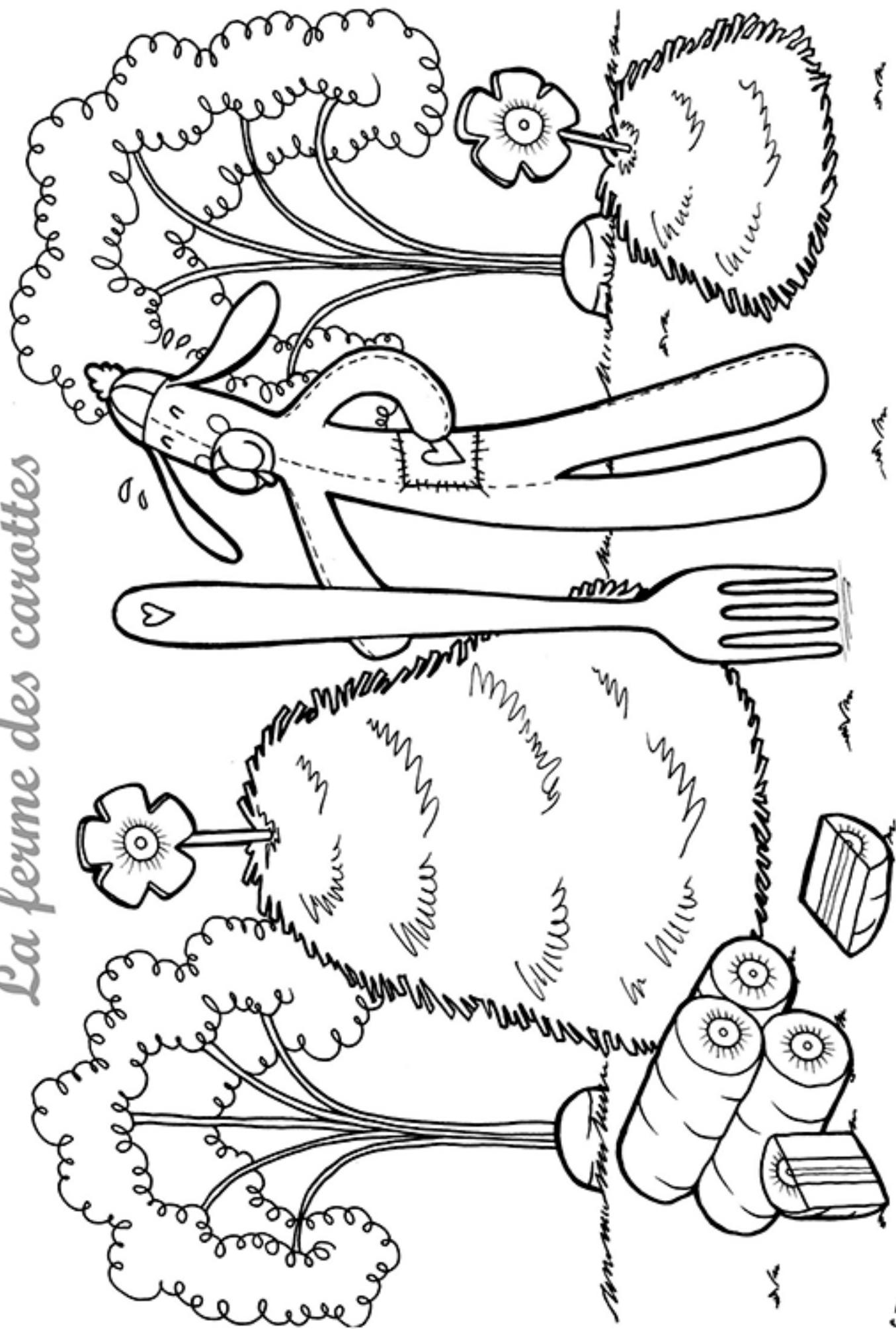
Alors il croque un peu de foin carotte et...

Mmmmmm ! C'est bien bon !

Et Doudou se sent encore plus de bonne humeur !



# La ferme des carottes



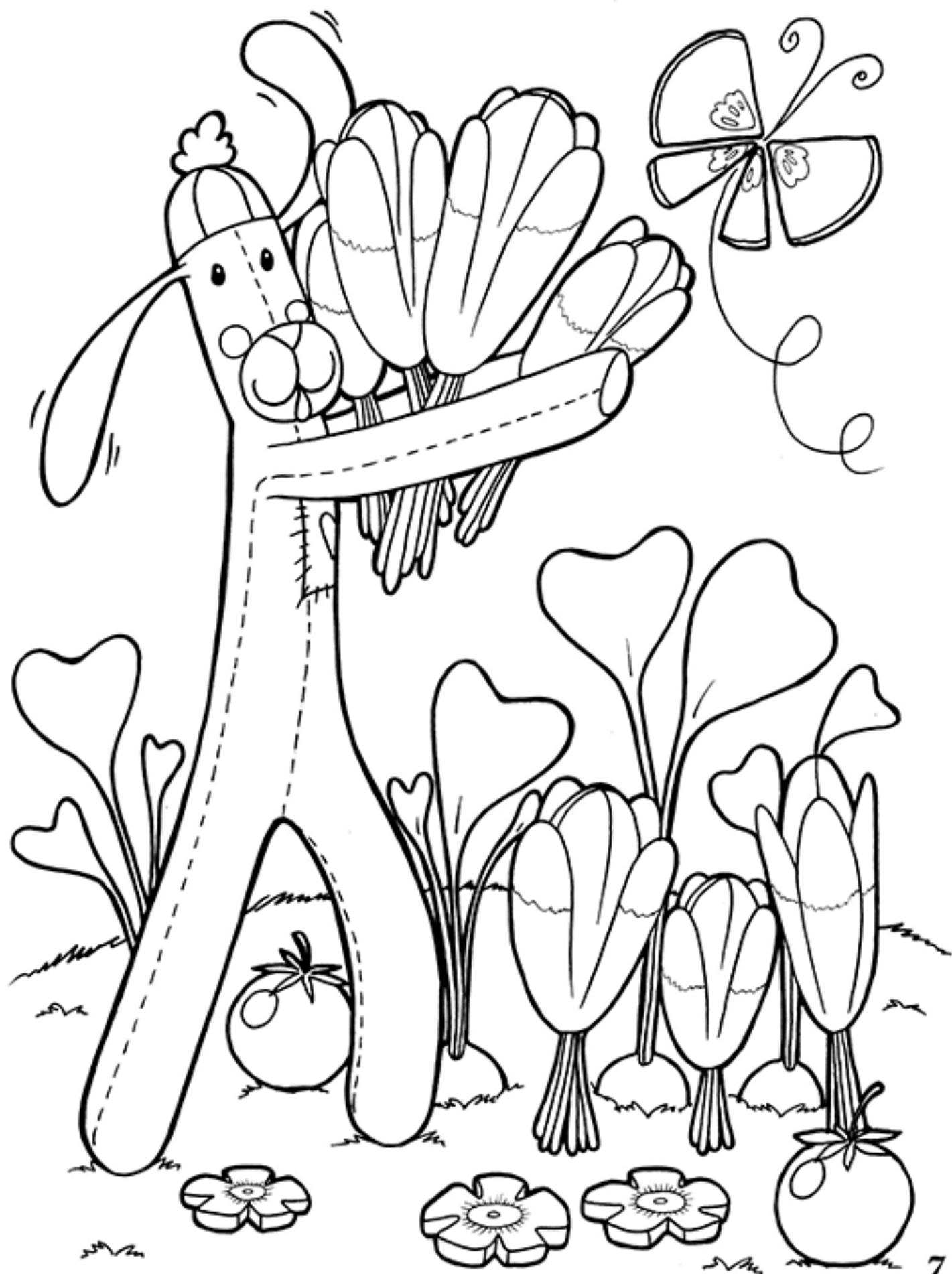
# "La clairière aux crudités"

Pour se détendre après ces rudes besognes,  
Doudou part se promener dans la clairière aux crudités.  
Quelle merveille ! Des fleurs radis et fleurs carottes  
y poussent paisiblement, des tomates cerises se gorgent  
de soleil et les papillons concombre virevoltent dans l'air...  
Doudou fait un beau bouquet... Mais il a de nouveau  
un peu faim ; alors il goûte une jolie fleur radis et...  
Mmmmmm ! C'est bien bon et ça croque !  
Doudou se sent tout propre de l'intérieur  
et par conséquent, il a les idées claires !

Note pour maman ou papa :  
pour réaliser des fleurs radis : coupez les radis  
selon le schéma ci-contre et laissez tremper les radis  
dans de l'eau bouillante le temps que les pétales s'écartent.



# La clairière aux crudités

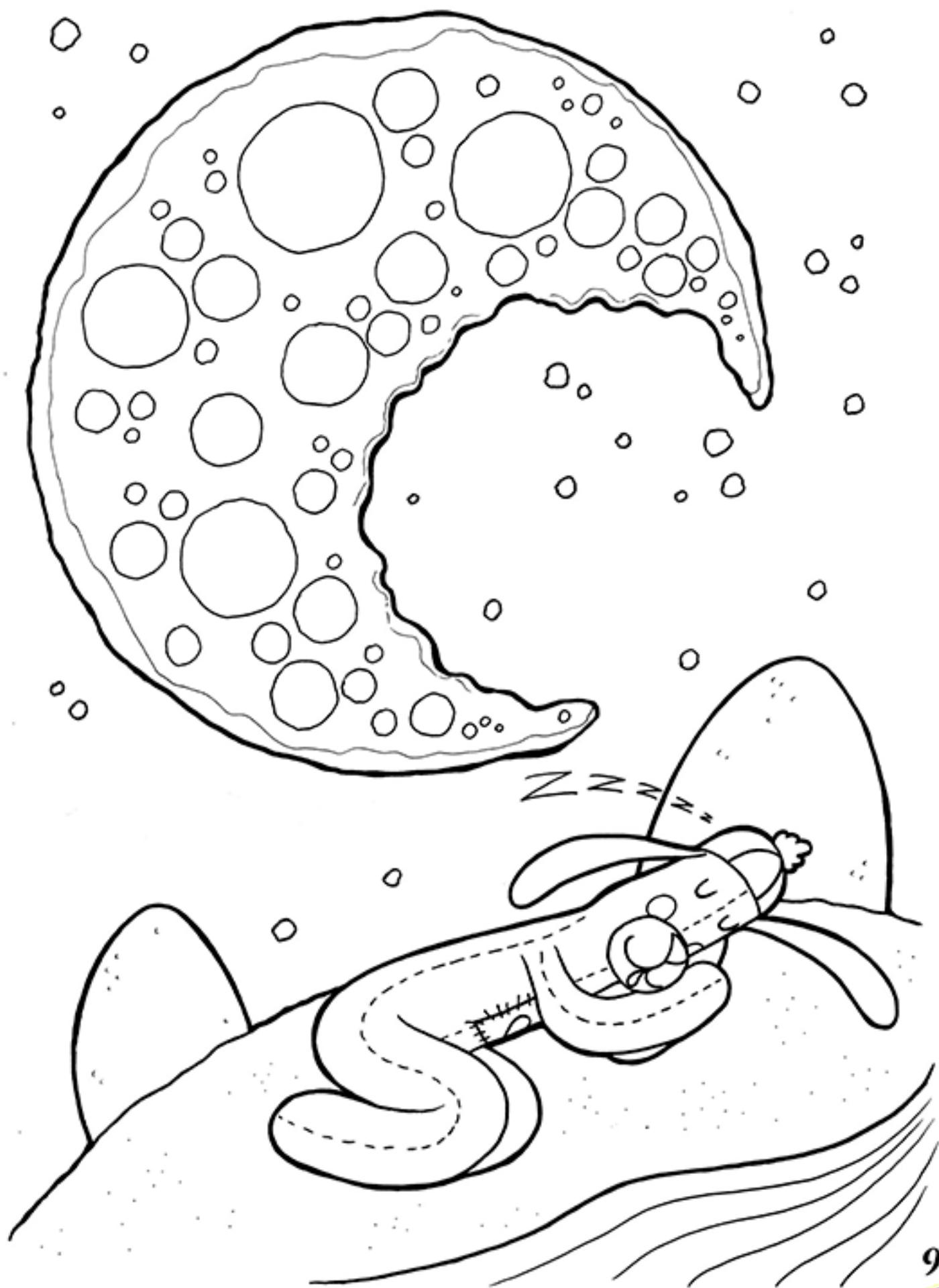


# *"La lune crêpe et les étoiles miettes"*

*Doudou a beaucoup marché à l'aventure. Tant et si bien  
que la nuit finit par tomber, et dans le ciel scintille  
la lune crêpe... Doudou a très faim ; son ventre gargouille !  
La lune attendrie lui offre de croquer un petit morceau  
de son disque. Doudou reconnaissant accepte  
bien volontiers ! Il goûte et... Mmmmmm ! C'est délicieux !  
Mais beaucoup de miettes se sont éparpillées dans le ciel...  
Doudou promet d'aller les ramasser le lendemain ;  
car après cette journée bien remplie, il a très sommeil,  
et il s'endort bien heureux sur la douce colline farine,  
bercé par le murmure d'un ruisseau de lait végétal,  
et par les reflets de la lune et des étoiles miettes  
qui dansent sur les rochers oeufs...*



# La lune crêpe et les étoiles miettes

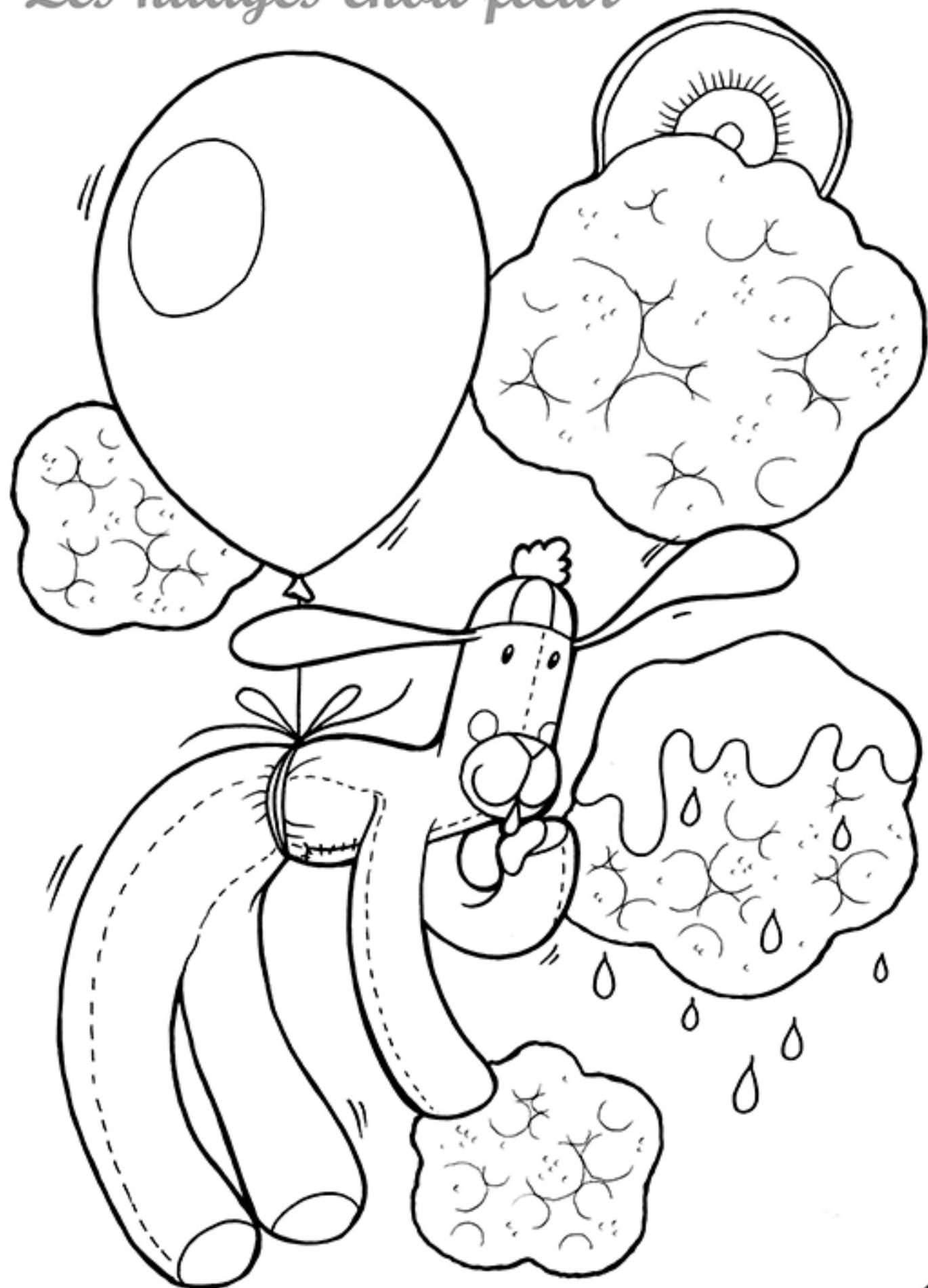


# "Les nuages chou fleur"

*Le lendemain matin, comme promis ; Doudou va nettoyer le ciel des étoiles miettes de la veille... À cette occasion, il découvre les nuages chou fleur ! Comme Doudou n'a pas pris de petit déjeuner ; il a très faim... Alors il goûte un peu des nuages : certains sont chauds et fondants, d'autres croquent et pleuvent de la sauce mousseline, mais... Mmmmmm ! Tous sont bien bons ! Et Doudou se sent plein d'énergie pour une nouvelle journée d'exploration à la lueur du soleil carotte !*



# Les nuages chou fleur

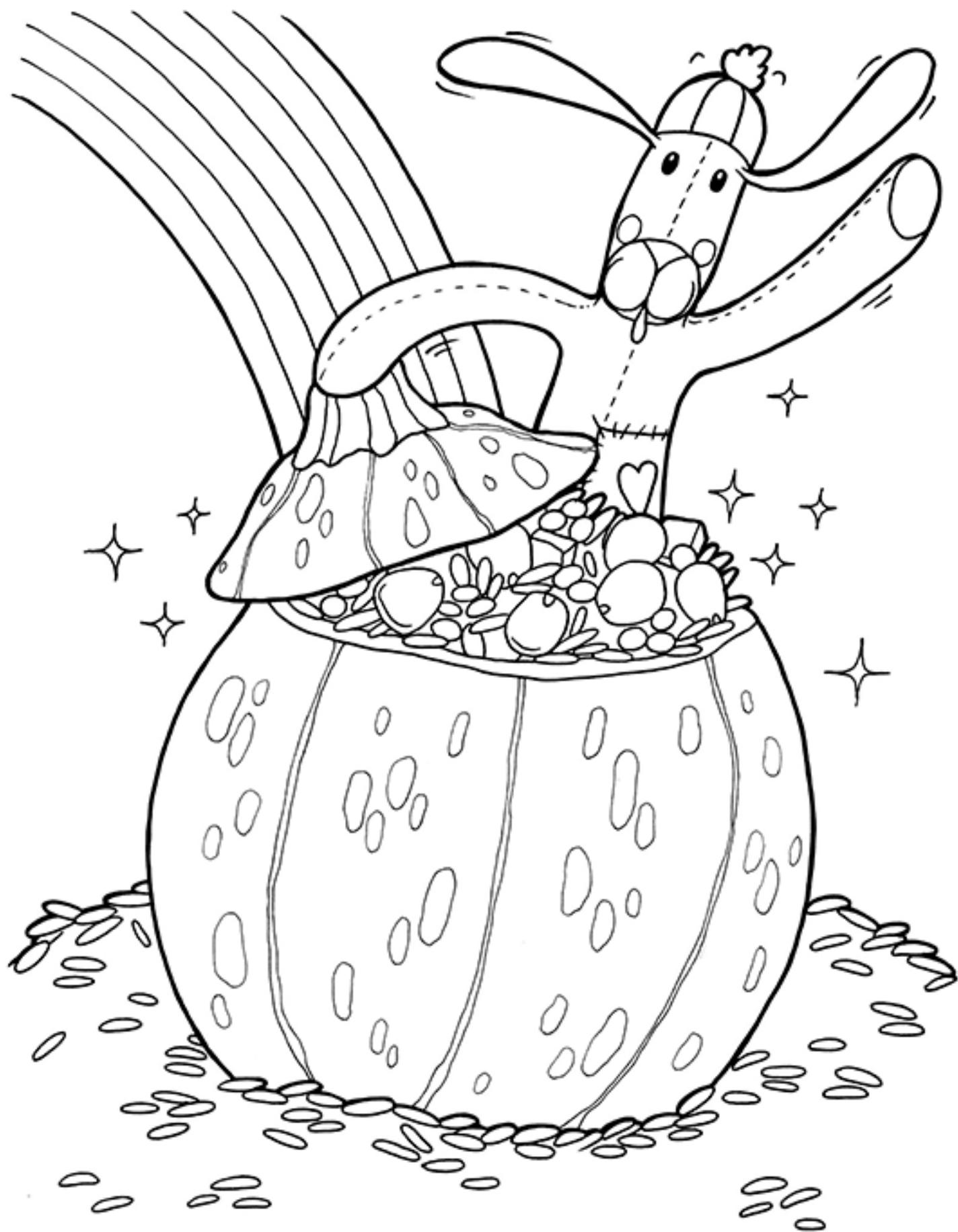


# *"La marmite d'or des Leprechauns"*

*En redescendant sur terre, Doudou atterrit à l'extrémité  
d'un arc-en-ciel ; là où les Leprechauns (lutins d'Irlande)  
cachent leurs marmites pleines d'or... Quel trésor !!!  
Riz au safran, maïs doré et lentilles de bronze scintillent !  
Des bijoux de poivron et de courgette répandent leur  
couleur dans les airs... Les émotions ouvrent l'appétit ;  
alors Doudou goûte à cette marmite et... Mmmmmm !  
C'est bien bon ! Et Doudou se sent plein d'énergie  
pour continuer son chemin !*

*Note pour maman ou papa :  
courgette ronde farcie sans viande ;  
utilisez un oeuf comme liant et de l'huile d'olive.*





*La marmite d'or des Leprechauns*

13



*Snoopy Club*

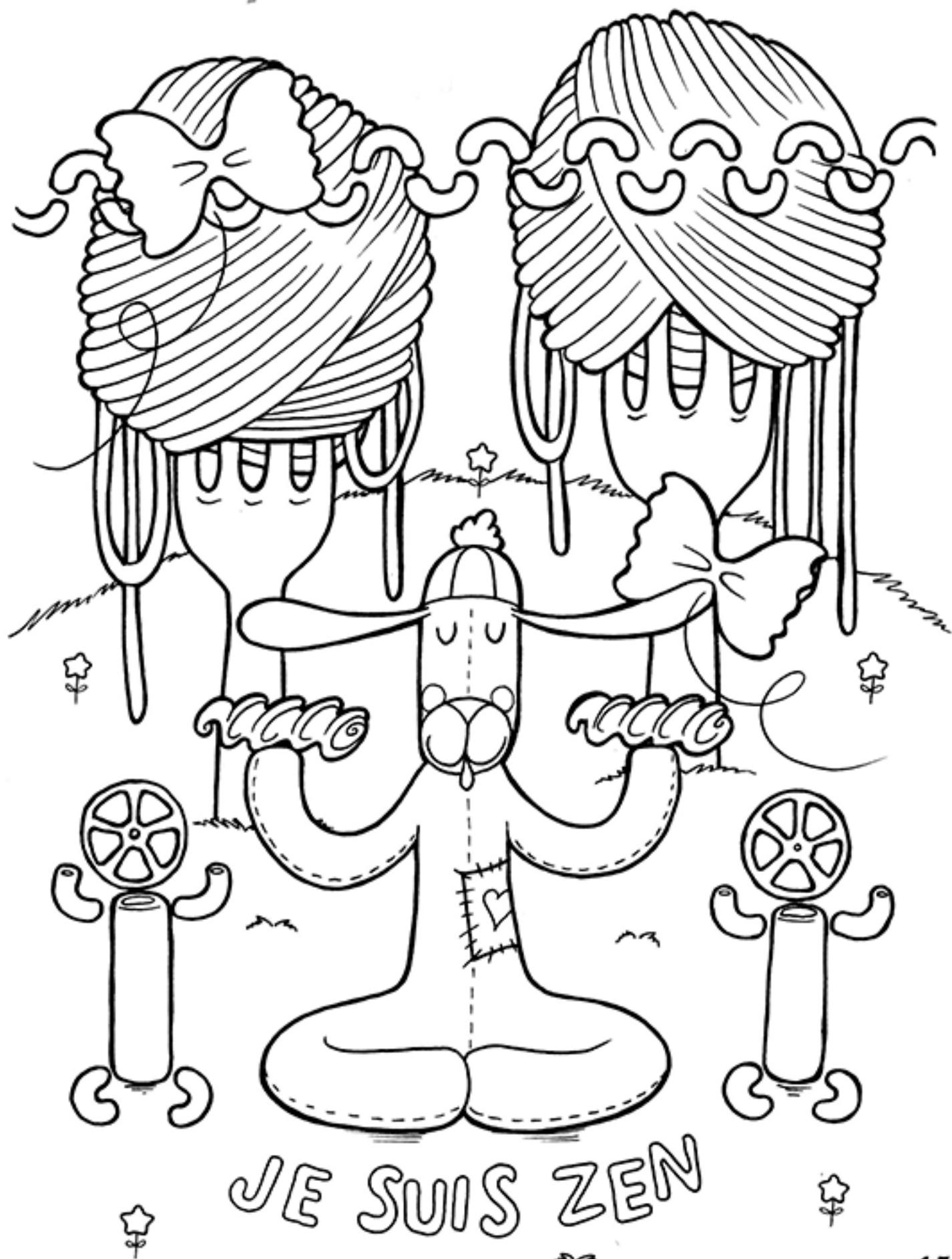


# *"Le paradis des nouilles"*

*Doudou fait une petit halte dans une contrée qu'il connaît bien, et toi aussi : le paradis des nouilles ! Doudou a déjà goûté aux nouilles ; elles sont bien bonnes, mais pour être en pleine forme ; il sait qu'il ne faut pas en abuser... Fusillis, spaghettis au blé complet, farfalles aux oeufs frais, coquillettes d'épeautre, pâtes à potage... Quelle diversité ! Plein de gratitude pour cette magie ; Doudou médite avec les jumeaux Macaroni et Rotelle, pour remercier le créateur des nouilles !*



# Le paradis des nouilles



JE SUIS ZEN

15



## *"Le volcan purée"*

*Serein et reconnaissant, Doudou le courageux part explorer une des zones les plus anciennes du pays du Miamiam ; le territoire des volcans purée... Il y fait chaud, très chaud ! On raconte que ces volcans sont nés des pommes de terre, à l'époque vaporeuse... Une lave de lait végétal s'écoule de leur sommet. Affamé par son escalade, Doudou goûte à un volcan et... Mmmmmm ! C'est bien bon ! Et Doudou se sent plein d'énergie pour partir en quête d'autres merveilles.*



# Le volcan purée



# "La rivière Soupe"

*Doudou arrive ainsi aux bords de la grande rivière Soupe. Elle est froide, et des nénuphars carotte flottent à sa surface.*

*Elle a aussi des sources chaudes où trouver réconfort pendant l'hiver ; légumes moulinés, légumes en morceaux, tapioca, vermicelle, croûtons et fromage râpé s'y développent en soins curatifs. Doudou s'y sent bien ; pour se réchauffer de l'intérieur ; il goûte aux sources chaudes et... Mmmmmmm !*

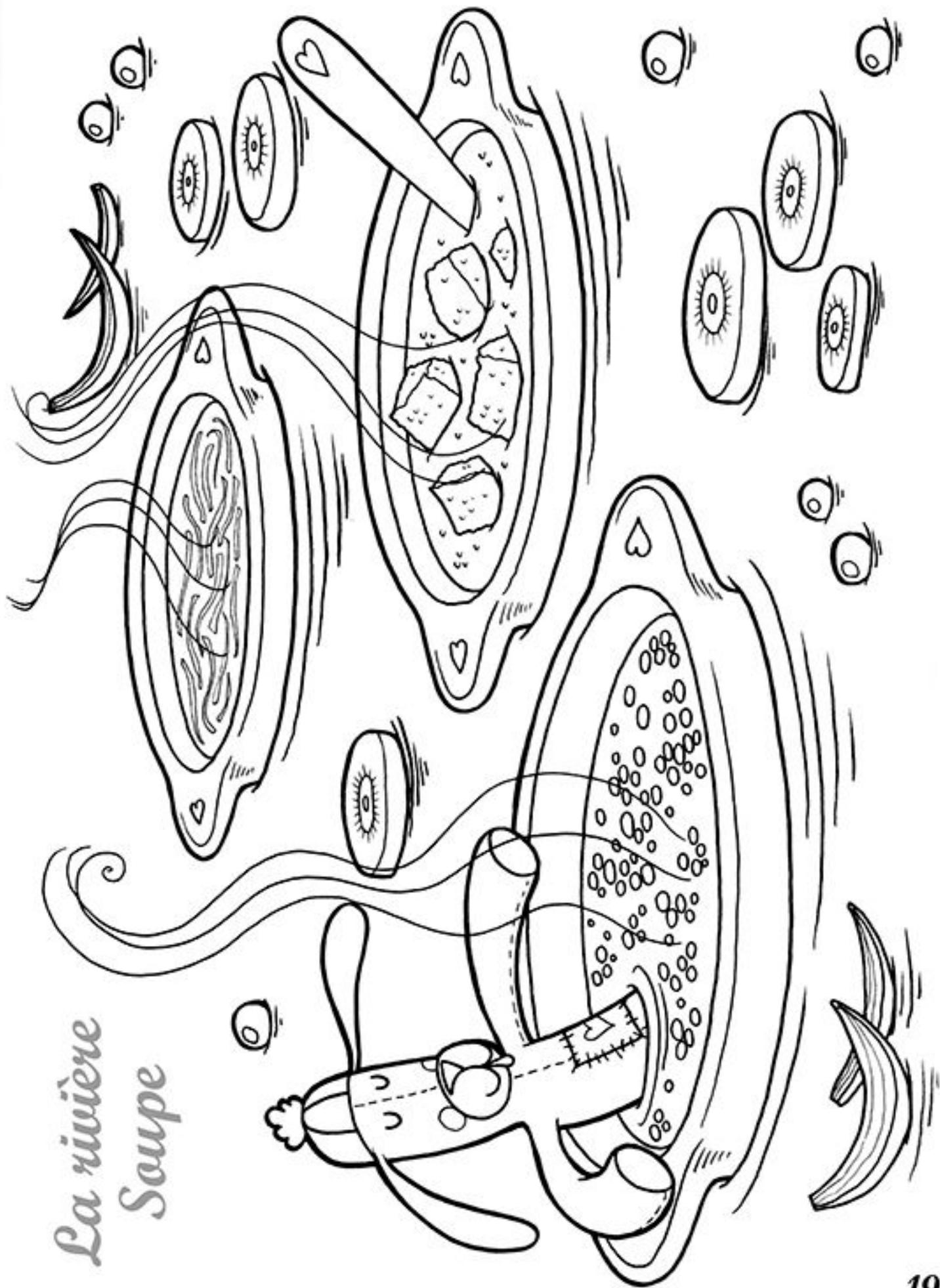
*C'est bien bon ! Et Doudou se sent revigoré pour continuer son voyage !*

*Note pour maman ou papa :*

*ne jetez JAMAIS vos restes de pain ; découpez-les en rondelles ou petits morceaux ; grillez simplement à la poêle ou faites-les rissoler avec un peu d'huile d'olive et d'ail pour obtenir de délicieux croûtons pour soupes et salades.*

*(sans oublier le pain perdu sucré !)*





La rivière  
Saupe

# "La forêt Brocolis"

*Doudou saute dans sa barque avocat !*

*Il suit le cours de la rivière Soupe ; elle traverse l'épaisse forêt Brocolis... Des troncs, vestiges d'arbres poireaux, signalent l'entrée de ce sanctuaire végétal. Une pluie de soja cuisine est fraîchement tombée sur la forêt, et les oiseaux céleri en chantent d'aise...*

*Pour se frayer un chemin ; Doudou doit manger certaines branches et... Mmmmmm !*

*C'est bien bon ! Et Doudou se sent plein d'énergie !*



# La forêt Bracalis



# "Le champi Tomoeuf"

*Au coeur de la forêt, Doudou découvre une espèce rare de champignon géant : le champi Tomoeuf ! Il pousse en général sur un lit de salade en lanières, et de petits champignons lamelle se développent à ses pieds... Doudou se souvient d'Alice au Pays des Merveilles ; alors il goûte un morceau du champi Tomoeuf, par curiosité... Il ne devient pas immense comme Alice, mais mmmmmm ! C'est bien bon ! Et cet endroit douillet lui permet de s'offrir une petite sieste au frais, bercé par la Nature...*

*Note pour maman ou papa :*

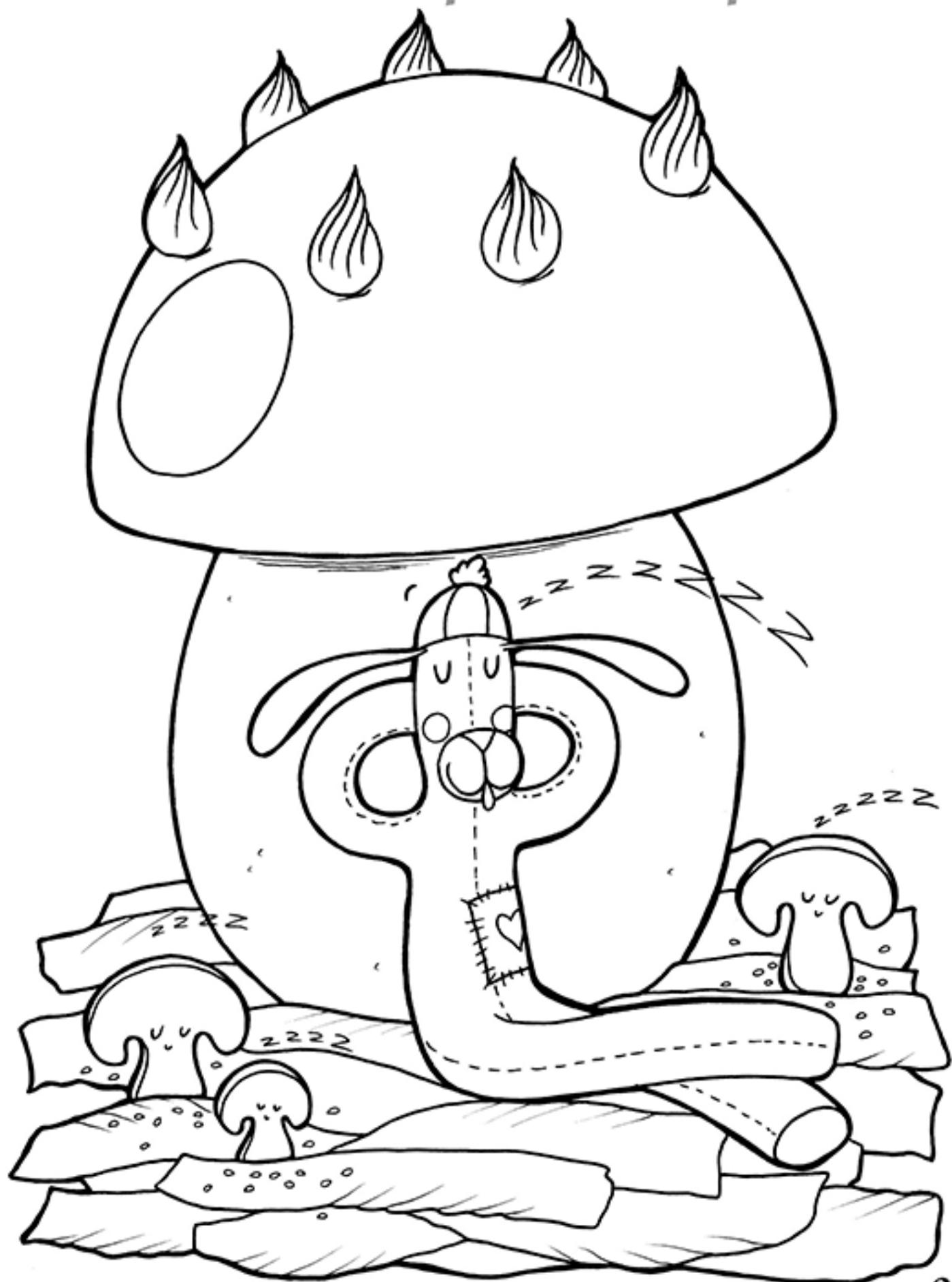
*coupez les 2 extrémités d'un oeuf dur pour assurer une assise solide au champignon et pour bien maintenir son chapeau.*

*Déposez sur l'oeuf une tomate coupée en deux ou aux 2/3.*

*Décorez avec des petits chouchoux de mayonnaise en tube.*



# Le champi Tomoeuf

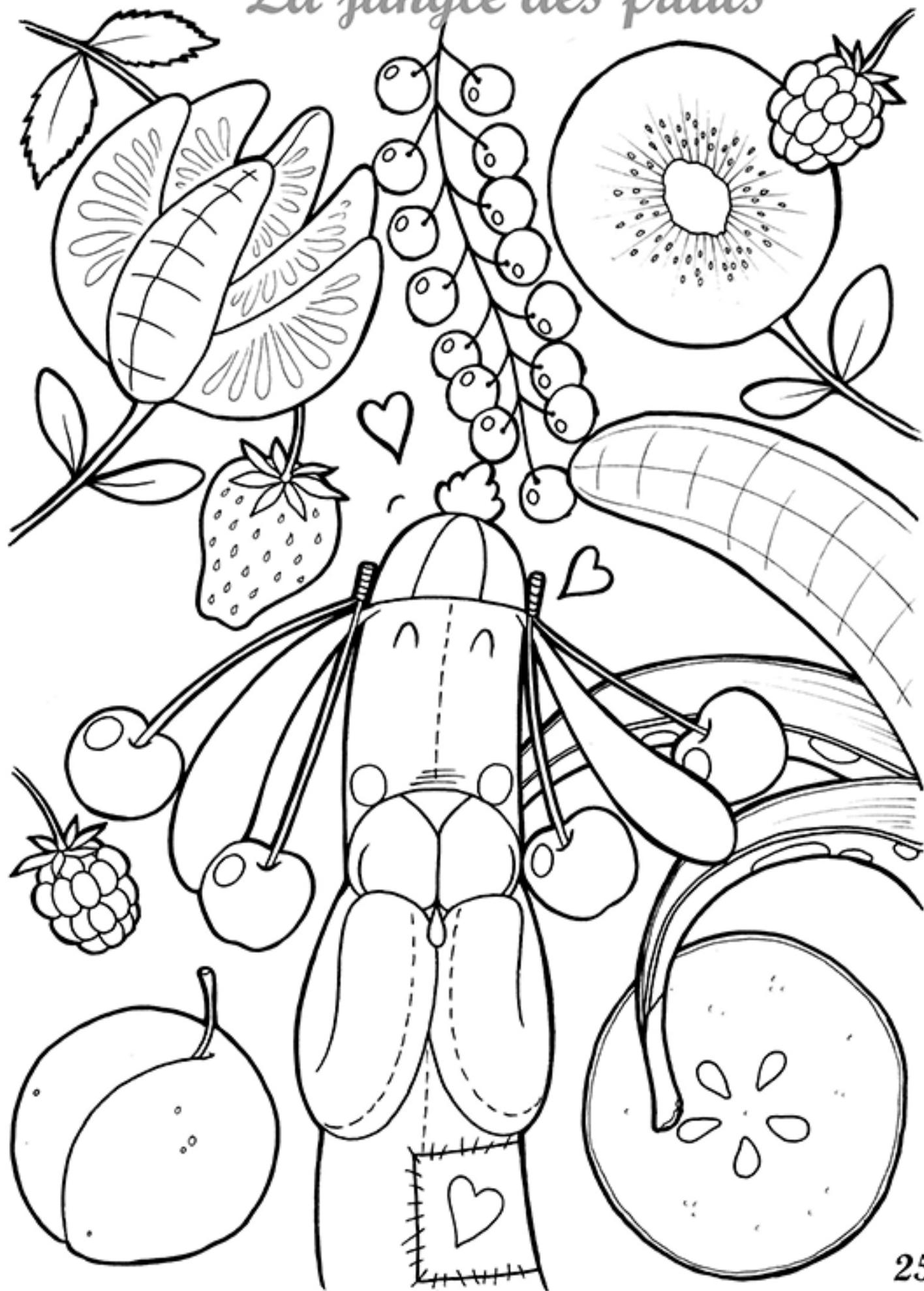


# "La jungle des fruits"

*Doudou a bien dormi. Il a bien besoin d'émerger...  
Il marche au hasard au cœur de la forêt. Au bout d'un certain temps, il met une patte dans la jungle des fruits : quel paradis ! Des grappes multicolores et parfumées poussent en pagaille ! Le soleil les fait briller comme du verre coloré... Tout est doux, sucré, beau, moelleux...  
Doudou émerveillé décore ses oreilles de jolies cerises !  
Il ne peut pas résister à l'envie de goûter à toutes ces merveilles et... Mmmmmmm ! C'est frais et délicieux !  
Et Doudou se sent enfin réveillé ; plein de vie et d'énergie pour finir de traverser la forêt profonde !*



# La jungle des fruits



# "Les totems brochette"

*Doudou sort enfin de la forêt :*

*sur un sol de riz semi complet, des totems dédiés aux dieux du pays du Miamiam (Vitamine, Verdure et Protéine) s'érigent vers le ciel... Des offrandes de sauce végétale et de chocolat fondu leur sont faites. Doudou déroule son tapis salade et médite en l'honneur des 3 dieux. En remerciement, ces derniers offrent à leur tour un peu de leur force à Doudou ; en le laissant goûter aux 3 totems brochette... Mmmmmm ! C'est délicieux ! Et Doudou se sent plein de vie et de reconnaissance !*

*Il reprend sa route, le cœur léger.*

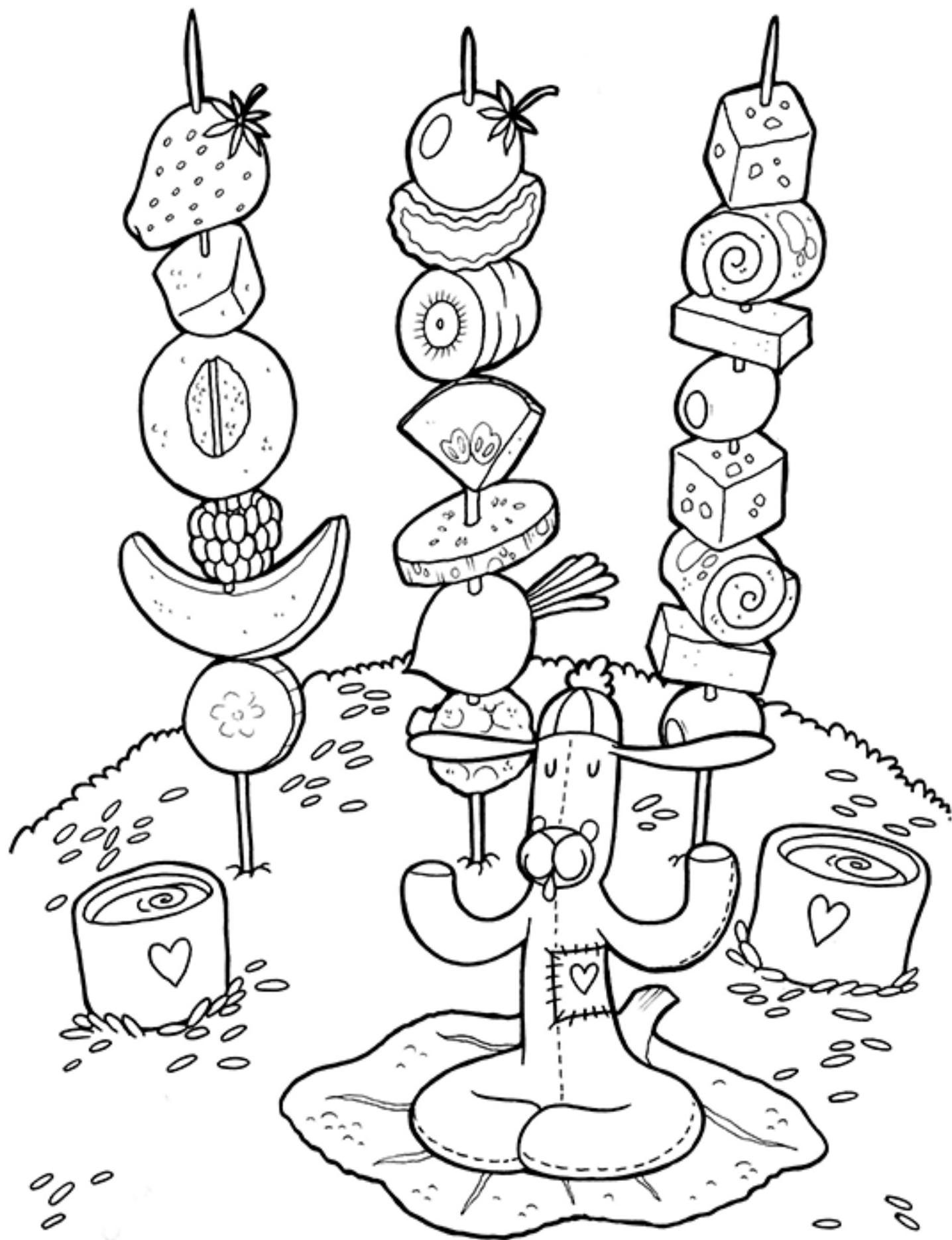
*Note pour maman ou papa :*

*sauces salées façon dips ; genre tofou soyeux ou fromage blanc de chèvre avec huile d'olive, ciboulette, échalottes et un peu de sel.*

*Brochette de droite : crêpe, tofou, fromage, olive.*



# Les totems brochette



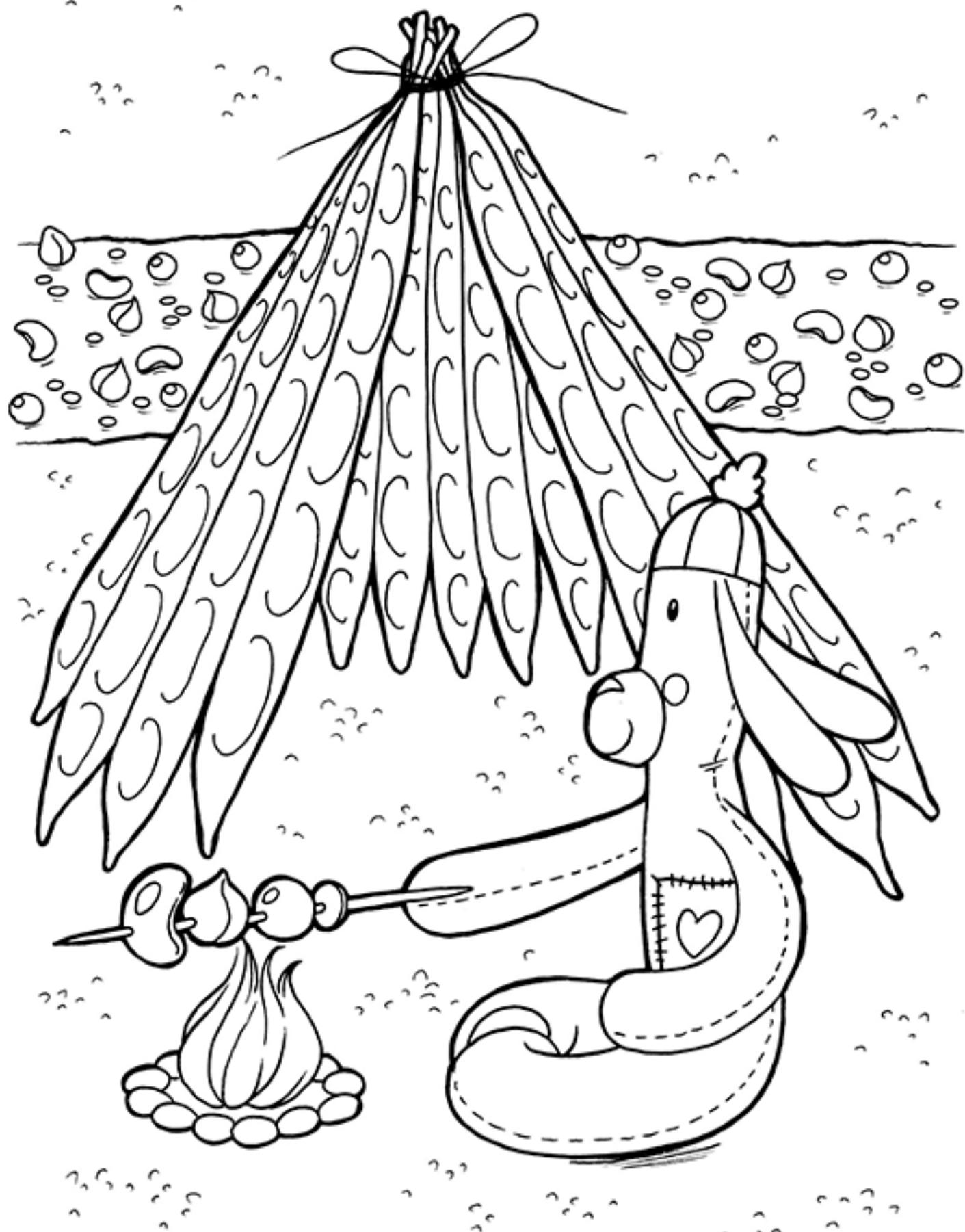
# *"La cabane de haricots"*

*Doudou longe le fleuve Protéines ; il décide de camper sur une plage de sarrasin et de pollenta. Très débrouillard ; il se fabrique une cabane de haricots ramassés sur la berge. Il prépare un bon feu et pour son déjeûner ; il pêche pois chiches, haricots rouges, lentilles et petits pois. C'est très bon ! Et surtout plein d'énergie ; chose très utile pour récupérer des forces après un long voyage !*

*Note pour maman ou papa :  
pour une meilleure saveur ; faites cuire les lentilles, les pois chiches et le sarrasin dans un bouillon de légumes bio.*



# La cabane de haricots



# *"De retour pour le goûter"*

*Après ces riches explorations, Doudou rentre à la maison !*

*Des coussins moelleux l'attendent dans ta chambre.*

*Doudou lui, t'attend pour partager son goûter : galettes  
de riz soufflé, jus de pommes bio et... Chocolat !*

*Le chocolat ne rend pas plein d'énergie,  
mais qu'est-ce que c'est bon de temps en temps !*

*Doudou est heureux de te retrouver, il est heureux  
de retrouver rires et jeux avec toi !*

*En attendant son prochain départ pour un nouveau  
voyage d'explorateur...*



*De retour pour le goûter !*



31



Souris Club



# "Conclusion !"

*Doudou rentre grandi de son exploration au pays du Miamiam.*

*Il a compris que se nourrir doit être une célébration de la vie plutôt qu'un automatisme. Pour ce faire, il te propose d'accompagner tes parents sur les marchés ; pour régaler tes yeux et tes narines de belles couleurs et de délicieux parfums !*

*En mangeant ; Doudou garde toujours à l'esprit que légumes et fruits sont offerts par la Terre ; à chaque saison ses végétaux, qui répondent parfaitement aux besoins du moment de notre corps. Doudou se souvient aussi que sans poules, vaches, brebis et chèvres, il ne pourrait jamais décorer de Monsieur Noeunoeuf ou déguster des produits laitiers... Doudou remercie donc la Terre et les animaux avant chaque repas.*

*Pour ajouter de la magie à ces derniers ; Doudou te propose de participer à la réalisation des recettes ou de dresser de jolis plats façon mandala ! Et pourquoi ne pas instaurer, une fois par semaine, un repas où l'on peut manger avec les doigts ; brochettes de légumes, dips, crêpes, épis de maïs, fruits frais, pitas, etc ; tout est permis ! C'est l'occasion de regarder la lumière au travers d'une rondelle de carotte, l'occasion de goûter un nouvel aliment les yeux fermés, l'occasion de mélanger les aliments qui croquent avec les aliments qui fondent dans la bouche ; tout est permis :)*

*Bonne découverte du pays du Miamiam !*

