

# Le défi du déjeuner

Histoire rigolote • 7/8 ans



## Chapitre 1 : Le défi du déjeuner

Lucas était un petit garçon de 8 ans qui adorait les défis. Il aimait se mettre au défi de résoudre des énigmes, de réaliser des expériences scientifiques ou encore de collecter des objets étranges. Mais aujourd'hui, Lucas allait relever un défi un peu différent : le défi du déjeuner.

Lucas était un petit garçon difficile lorsqu'il s'agissait de manger. Il n'aimait pas les légumes, les fruits ou les aliments aux textures étranges. Sa mère était toujours en train de lui dire qu'il devait manger de tout pour grandir fort et en bonne santé, mais Lucas n'en avait que faire. Il avait une idée en tête : réussir à manger un plat de légumes et de fruits sans faire la grimace.

Le défi était simple, mais pour Lucas, c'était tout un défi. Il avait l'habitude de manger des céréales le matin, un sandwich au jambon pour le déjeuner et des pâtes pour le dîner. Mais aujourd'hui, il allait devoir faire preuve d'imagination pour réussir à manger un plat sain et équilibré.

## Chapitre 2 : La stratégie de Lucas

Lucas était assis à table, fixant le plat de légumes et de fruits devant lui. Il avait déjà essayé de manger des carottes, des concombres ou encore des brocolis, mais rien n'y faisait. Il détestait ça.

Il se mit alors à réfléchir à une stratégie pour réussir son défi. Il savait qu'il ne pouvait pas simplement manger les légumes et les fruits comme ça, il devait trouver un moyen de les rendre plus appétissants.

C'est alors qu'il eut une idée. Il se leva de table et se dirigea vers la cuisine. Il fouilla dans les placards et trouva ce qu'il cherchait : des épices et des herbes aromatiques. Il prit un peu de paprika, de thym et de romarin et les saupoudra sur les légumes et les fruits. Il prit une cuillère et mangea une bouchée.

« **Mmmh, c'est délicieux !** » s'exclama-t-il.

Il avait réussi à rendre les légumes et les fruits plus appétissants grâce aux épices. Il était fier de lui et se mit à manger avec appétit.

## Chapitre 3 : La fausse moue

Lucas avait réussi son défi et mangeait maintenant des légumes et des fruits sans faire la grimace. Mais il avait une petite idée en tête. Il voulait jouer un tour à sa mère et faire semblant de ne pas aimer les légumes alors qu'en réalité, il les adorait.

Le lendemain matin, Lucas se leva tôt pour préparer le petit déjeuner. Il prépara un smoothie aux fruits rouges, le versa dans un verre et le disposa sur la table. Sa mère se réveilla et vint s'asseoir à table.

« **Maman, j'ai préparé un smoothie pour toi. Goûte-le, il est super bon !** » dit-il en lui tendant le verre.

Sa mère prit une gorgée et fit une moue.

« **Beurk, c'est dégoûtant !** » dit-elle.

Lucas était surpris. Il ne comprenait pas pourquoi elle n'aimait pas son smoothie. Il prit une gorgée à son tour et trouva que c'était délicieux.

C'est alors qu'il comprit. Sa mère avait fait une fausse moue pour se venger de toutes les fois où Lucas avait fait la grimace devant ses légumes. Il se mit à rire et sa mère se mit à rire avec lui.

## Chapitre 4 : Le défi du supermarché

Lucas avait réussi son défi du déjeuner et sa mère était maintenant très fière de lui. Mais Lucas ne voulait pas s'arrêter là. Il avait une nouvelle idée en tête : réussir à manger un plat de légumes et de fruits qu'il aurait choisi lui-même au supermarché.

Sa mère accepta le défi et l'emmena au supermarché. Lucas était excité à l'idée de choisir ses propres légumes et fruits. Il se dirigea vers le rayon des fruits et légumes et commença à faire son choix. Il prit des pommes, des poires, des carottes, des brocolis et des courgettes. Il avait déjà en tête une recette qu'il voulait essayer.

De retour à la maison, Lucas se mit à cuisiner. Il coupa les légumes en petits morceaux, les fit cuire dans une poêle avec des épices et des herbes aromatiques. Il ajouta ensuite les fruits et laissa mijoter le tout. La recette était prête et Lucas était impatient de goûter.

Il prit une cuillère et mangea une bouchée.

« **Mmmh, c'est encore meilleur que la dernière fois !** » dit-il.

Sa mère était impressionnée. Lucas avait réussi son défi du supermarché haut la main.

## Chapitre 5 : Le défi final

Lucas avait réussi tous ses défis et était maintenant un pro des légumes et des fruits. Mais il avait encore un dernier défi à relever : réussir à faire manger ses légumes et ses fruits préférés à ses amis lors de son anniversaire.

Lucas avait prévu une grande fête pour son anniversaire. Il avait invité tous ses amis et avait préparé une grande table pleine de nourriture. Il avait préparé des pizzas, des hamburgers et des frites, mais il avait aussi préparé une grande salade de légumes et de fruits.

Ses amis arrivèrent et se dirigèrent vers la table de nourriture. Ils prirent des pizzas, des hamburgers et des frites, mais ils laissèrent la salade de côté.

Lucas ne se découragea pas. Il prit une assiette, se servit une grande portion de salade et la mangea avec appétit devant ses amis. Ils le regardèrent avec étonnement. Lucas leur expliqua alors combien la salade était délicieuse et saine. Il leur montra comment il avait ajouté des épices et des herbes aromatiques pour la rendre plus appétissante.

Ses amis furent impressionnés et décidèrent de goûter à leur tour. Ils prirent une petite portion de salade et la goûtèrent. Et à leur grande surprise, ils trouvèrent ça délicieux !

Lucas avait réussi son défi final. Il avait réussi à faire manger des légumes et des fruits à ses amis et leur avait montré qu'il était possible de manger sainement tout en se régaland.

## Chapitre 6 : Conclusion

Lucas avait relevé tous les défis qu'il s'était fixés et était maintenant un pro des légumes et des fruits. Il avait découvert qu'il pouvait rendre les légumes plus appétissants en ajoutant des épices et des herbes aromatiques et avait réussi à convaincre ses amis de manger sainement.

Il avait réalisé que manger sainement ne signifiait pas manger des aliments fades et ennuyeux, mais que cela pouvait être tout aussi délicieux que des pizzas ou des hamburgers.

Lucas était fier de lui et savait que sa mère l'était aussi. Il avait réussi à relever tous les défis qu'il s'était fixés grâce à sa créativité et à sa persévérance.

Et maintenant, que seraient les prochains défis de Lucas ?

## Le quizz : as-tu bien compris l'histoire ?

### 1) Quel est le défi que Lucas a décidé de relever au début de l'histoire ?

- Réussir à faire une expérimentation scientifique
- Réussir à manger un plat de légumes et de fruits sans faire la grimace
- Réussir à faire un parcours de course
- Réussir à résoudre une énigme

### 2) Comment Lucas a-t-il réussi son défi du déjeuner ?

- En ajoutant des épices et des herbes aromatiques aux légumes et aux fruits
- En les mangeant rapidement pour ne pas avoir le temps de faire la grimace
- En les cachant dans son verre d'eau
- En les donnant à son chien

### 3) Que voulait prouver Lucas à ses amis lors de son anniversaire ?

- Qu'il était le meilleur à manger des hamburgers
- Qu'il était le roi des jeux vidéos
- Qu'il était possible de manger sainement tout en se régaland
- Qu'il était le plus rapide à courir

### 4) Comment a réagi la mère de Lucas lorsqu'elle a goûté le smoothie qu'il avait préparé pour elle ?

- Elle a fait une fausse moue pour se venger de toutes les fois où Lucas avait fait la grimace devant ses légumes
- Elle a adoré le smoothie et en a redemandé
- Elle a trouvé que le smoothie était correct, sans plus
- Elle a été très en colère contre Lucas pour lui avoir préparé un smoothie

### 5) Qu'est-ce que Lucas a utilisé pour rendre les légumes et les fruits plus appétissants ?

- De l'eau
- Du sucre
- Des épices et des herbes aromatiques
- De la mayonnaise

### Bonnes réponses :

1) Réussir à manger un plat de légumes et de fruits sans faire la grimace 2) En ajoutant des épices et des herbes aromatiques aux légumes et aux fruits 3) Qu'il était possible de manger sainement tout en se régaland

4) *Elle a fait une fausse moue pour se venger de toutes les fois où Lucas avait fait la grimace devant ses légumes* 5) *Des épices et des herbes aromatiques*

## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**équilibré:** Qui contient les nutriments nécessaires pour être en bonne santé

**épices:** Plantes aromatiques utilisées pour donner du goût à la nourriture

**Herbes aromatiques:** Plantes utilisées pour donner du goût à la nourriture

**Poêle:** Ustensile de cuisine pour faire cuire des aliments sur le feu

**Mijoter:** Cuire à feu doux et pendant longtemps

**Saine:** Bonne pour la santé

**Persévérance:** Fait de continuer à faire quelque chose malgré les difficultés

**Créativité:** Capacité à imaginer et à trouver des solutions originales