

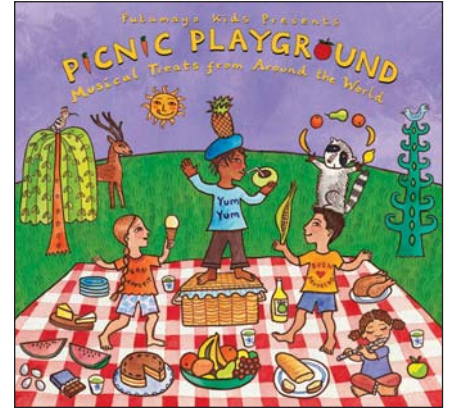
# Picnic Playground

(PUT 293 Liner Notes)

Ah, les plaisirs de la table ! D'un pays à l'autre, les gens ne parlent peut-être pas la même langue, ne portent pas les mêmes vêtements et n'ont pas les mêmes coutumes, mais tout le monde aime manger !

Les aliments nous apportent l'énergie et les vitamines nécessaires pour être fort et en bonne santé. Partager un repas en famille est un rituel quotidien universel. Manger joue également un rôle important dans les fêtes et les célébrations. D'ailleurs, à ce propos, que vaut une fête sans musique ?

Alors, remplissez votre panier de pique-nique de bonnes choses, étalez une couverture par terre, appuyez sur le bouton de votre lecteur de CD et que la fête commence avec *Picnic Playground*. Bon appétit !



## 1. Jay Mankita

### Eat Like a Rainbow

Si vous vous gavez de hamburgers, de frites et de sodas, vous n'aurez pas l'énergie pour jouer et danser. Une astuce pour être sûr de bien manger : préférez les aliments sans colorants artificiels.

Nous savons tous que les fruits et les légumes sont bons pour la santé, mais avez-vous remarqué leurs belles couleurs ? Jay Mankita a probablement en tête les carottes orange, les pommes rouges et les raisins verts quand il chante : « Je mange les couleurs de l'arc-en-ciel / Elles fortifient mon corps, alimentent mon cerveau / Aident mon cœur à battre et mon sang à couler. »

## 2. Pascal Parisot

### Mes Parents Sont Bio

Dans cette chanson française pleine d'humour, Pascal Parisot raconte que ses parents sont fous du « bio ». Les aliments biologiques sont cultivés sans produits chimiques ni engrais nocifs. Non seulement ils sont bons pour la santé, mais en plus ils sont délicieux et aident à préserver la planète.

« Mes parents sont bio / Chez nous tout est bio / Le sel, il est bio / La poêle, elle est bio / Mon père, c'est 'Bioman' / Marié à 'Biowoman' » En fait, sa famille est tellement bio, que Pascal rêve d'un bon gros hamburger !

## 3. Jose Conde y Ola Fresca

### Bolitas de Arroz con Pollo

Avez-vous déjà eu envie de chanter de plaisir en mangeant ? C'est ce qui est arrivé à Jose Conde, quand il a goûté aux boulettes de riz jaune et de poulet – *bolitas de arroz con pollo*, en espagnol – une spécialité cubaine. Cuba est une île et un pays des Antilles, d'où vient la famille de Jose.

On l'entend presque se lécher les babines, lorsqu'il chante : « Du poulet, du *yuca* (un tubercule latino-américain, proche de la pomme de terre) et de la sauce / C'est un délice tout chaud / Et ça fait du bien / Tu diras / « ¡Ay, que rico! » (Quel délice !) / Quand tu goûteras / Ce bon petit plat. »

## 4. Asheba

### Ice Cream

C'est dur de ne pas hurler de joie devant une bonne glace. Eh bien, figurez-vous qu'en anglais, « glace » (*ice cream*) se prononce comme « je hurle » (*scream*). Drôle de coïncidence !

Les enfants du monde entier adorent les glaces. Tout le monde connaît les glaces au chocolat, à la vanille et à la fraise. Mais dans cette chanson, Asheba nous met l'eau à la bouche avec des parfums tropicaux : noix de coco, mangue, banane, ananas... Des fruits communs à Trinité-et-Tobago, son pays d'origine, aux Antilles.

Il y a deux bonnes raisons de prendre le temps de savourer sa glace. D'abord, parce qu'ainsi, elle dure plus longtemps, et ensuite parce que si on l'engloutit trop vite, « On risque d'avoir mal à la tête ! »

## 5. Franck Monnet

### Goûtez-les

Dans cette chanson, Franck Monnet parle d'un pays magique appelé Malidor, où il y a à manger pour tous. Mais dans le monde, certains enfants souffrent de la faim. C'est pour ça qu'il faut apprécier ce qu'on a dans son assiette et partager avec ceux qui n'ont pas assez.

Imaginez un pays où l'on pourrait manger à volonté ce qu'on aime « Ces melons, ces poires / Tous ces bons fromages / Ces épices - Goûtez-les / Au pays mystérieux de Malidor / Quand il y en a plus / Il y en a encore. »

## 6. **Safari**

### **Peberpelikan**

Les plats relevés sont généralement plus appréciés dans les pays chauds, peut-être parce qu'ils font transpirer et baisser la température du corps. Les épices donnent du goût, mais gare aux excès, ça brûle l'estomac!

Le groupe Safari vient du Danemark. Là-bas, il fait froid une bonne partie de l'année et l'on mange en général peu épicé. Dans cette chanson, on évoque des oiseaux qui vivent à Tobago, une île ensoleillée des Antilles.

C'est l'histoire d'un pélican qui aime le poisson parce que c'est délicieux et nourrissant. Un jour, il rencontre un « oiseau-poivre » imaginaire, qui adore le poivre et chante « Rajoutez un peu de piquant, le poivre c'est bon pour le corps et l'esprit. » Le pélican et l'oiseau-poivre tombent amoureux et ont un bébé poivre-pélican qui mange « du poisson et du poivre toute la journée ».

## 7. **Kheswa**

### **Beautiful Day**

Est-ce que vous êtes déjà allé au marché ? Pas dans un supermarché rempli d'aliments en boîte ou sous plastique, mais sur un marché paysan où l'on vend des produits régionaux, des fruits, des légumes et plein de bonnes choses. Préférer les produits régionaux aide à lutter contre le réchauffement de la planète, parce qu'on n'a pas besoin de les expédier à de longues distances en avion ou en bateau.

Dans cette chanson, Kheswa, qui vient d'Afrique du Sud, raconte qu'elle va chercher des produits frais pour un *upikiniki*, ce qui signifie « pique-nique » en swahili. « Je vais au marché du bord de mer / Acheter un melon sucré comme le miel / Et une poignée de gingembre confit / L'odeur du poisson frit flotte dans l'air / Partout, du sucre, des cacahuètes et des mangues. »

## 8. **Rhythm Child**

### **Bowl of Cherries**

Quand on a une belle coupe de cerises devant soi, c'est dur de ne pas se jeter dessus pour les dévorer. Saviez-vous que les cultivateurs grecs ont planté les premiers cerisiers, il y a plus de 2000 ans ? Aujourd'hui, partout dans le monde, on peut partager des cerises en famille ou entre amis.

Ce morceau s'inspire d'un ancien chant de travail intitulé « Pick a Bale of Cotton » (Ramasser une balle de coton). « Oh Seigneur, je pourrais manger une coupe de cerises / Oh Seigneur, je pourrais en manger une coupe par jour / Mon frère et moi, on pourrait manger une coupe de cerises / Mon frère et moi, on pourrait en manger une coupe par jour / Ma sœur et moi, on pourrait manger une coupe de cerises / Ma sœur et moi, on pourrait en manger une coupe par jour. »

## 9. **Bomba**

### **Pomodoro**

Il s'agit d'une chanson d'amour dédiée à une tomate ! *Pomodoro* signifie tomate en italien, et ce fruit juteux (eh oui, la tomate n'est pas un légume !) est un ingrédient essentiel dans beaucoup de recettes italiennes, notamment les pizzas et les spaghettis bolognaises.

Saviez-vous qu'il y a 500 ans, en Italie, on ignorait jusqu'à l'existence de la tomate ? Elle vient de l'Amérique du Sud, comme la pomme de terre et le chocolat. Aujourd'hui cependant, on en trouve dans le monde entier.

« On te prend pour un légume, mais tu es un fruit / Au fond de mon jardin, tu as l'air si épanouie / Beaucoup à manger, peu de travail / Tomate, tomate, tomate. »

## 10. **Johnny Bregar**

### **Shoo Fly Pie**

« Shoo fly pie » signifie littéralement « tarte chasse-mouches ». Est-ce que ça veut dire que ce dessert est tellement mauvais que même les mouches n'en veulent pas ? En fait, c'est le contraire : cette tarte contient beaucoup de mélasse, un sirop épais et très sucré qui attire tellement les mouches qu'on passe son temps à les chasser. C'est une recette traditionnelle des descendants des immigrants allemands, établis en Pennsylvanie, aux États-Unis.

Ce morceau célèbre des années 40 mentionne également l'*apple pan dowdy*, une sorte de tarte aux pommes recouverte de pâte sucrée. « Si vous êtes difficile / Prenez un tchou-tchou aujourd'hui, direction la Nouvelle-Angleterre / Et on vous mettra de chouette humeur / Avec la *shoo fly pie* et l'*apple pan dowdy* / Ça fait briller les yeux / Et l'estomac crie " Bienvenue " . »

## 11. **Maggie G.**

### **Let's Bake Cookies**

La pâtisserie, c'est sympa, et ce n'est pas forcément compliqué. Tenez, les biscuits, c'est délicieux et très facile à préparer ! Pas besoin d'être une grande personne pour mélanger de la farine, de la levure, du beurre, des œufs, du sucre. Ensuite, mieux vaut demander à un adulte de mettre le tout au four. Les biscuits cuisent en dix minutes à peine, mais ça peut sembler une éternité quand on est gourmand !

Alors, sortez un saladier, une cuillère et remuez avec Maggie G. C'est presque aussi agréable que de manger les biscuits. « Préparons des biscuits / De toutes les formes / Préparons des biscuits / Vite, j'ai hâte / Au chocolat et à la noix de coco, miam ! / Viens faire des biscuits avec nous. »

## 12. **Donikkl**

### **Milch**

Avec les biscuits, rien ne vaut un grand verre de lait froid, « Milch » en allemand. Savez-vous d'où vient le lait ?

Donikkl raconte l'histoire d'un petit garçon qui aime tant le lait qu'il va à l'école avec sa vache. À chaque fois qu'il veut un verre de lait, il demande la permission d'aller aux toilettes. Mais, à la place, il va traire sa vache et prend directement un bon verre de lait frais.

« Chaque fois que j'ai ma vache avec moi, ça m'ouvre l'appétit / C'est pas elle qui m'intéresse, mais ce qu'elle me donne / Le lait, le lait, c'est merveilleux / Le lait, une pleine bouteille. Le lait frais, c'est tellement bon. »

### **Comment manger aux couleurs de l'arc-en-ciel !**

Voici deux de mes recettes préférées, venues de pays lointains. Et souvenez-vous : pas besoin d'aller à l'autre bout du monde pour faire un voyage culinaire : Laissez vos papilles vous guider !

#### **Sucettes arc-en-ciel!**

Au Mexique, j'ai découvert un encas délicieux. Prenez une papaye ou une mangue, pelez-la et coupez-la en tranches. Piquez-les sur un bâton de sucette ou une baguette chinoise, ajoutez quelques gouttes de jus de citron ou de citron vert, et le tour est joué : vous avez une sucette aux fruits ! Vous pouvez créer une « sucette arc-en-ciel » en associant plusieurs fruits colorés : combinez des morceaux de banane, de fraise et de mangue sur un bâton et régalez-vous. Vous pouvez aussi envelopper votre sucette dans du film transparent et la mettre au congélateur. Miam !

#### **Rouleaux de légumes du jardin**

Cette recette s'inspire des sushis japonais. Il vous faudra une tranche de pain de mie complet, de l'houmous ou du fromage à tartiner, type ricotta ou Saint-Moret, de fins bâtonnets de carottes ou de céleri et des graines germées si vous en avez. D'abord, aplatissez le pain au rouleau à pâtisserie. Tartinez-le d'houmous ou de fromage. Déposez les légumes au centre, roulez et mangez.

Des recettes tirées de *Janey Junkfood's Fresh Adventure!*, un livre de la diététicienne Barbara Storper et de Foodplay Productions, qui organise aux États-Unis des campagnes médiatiques et des spectacles pour enseigner aux enfants à manger sainement. D'autres recettes saines et amusantes sur [www.foodplay.com](http://www.foodplay.com)