

i kromm  
sou la  
dan

Sirandanes à croquer

*Lucile Reboul  
Patricia Médioga  
Nadine Fontaine*

## Origine de cet Ouvrage



Trois « fanm » : « fanm » de terrain, « fanm » de mots, « fanm » nature et fans de leur île. Elles ne le savent pas encore mais chacune dans son petit coin imaginait déjà un maillage entre la langue et la bouche, entre les mots et ces fruits et légumes délaissés sur les étals. Quand bien même ils arrivent dans les assiettes, ces petites (ou ces grandes) bouches n'entendent pas les avaler !

Un mot, une invitation, un pique-nique : merci Lucile !

Le partage d'une vision, celui des sirandanes comme outil d'exploration des fruits et légumes. Frisson assuré, envie décuplée, mode papangue activé ! Le projet est né, l'engouement chatouille les ventres et les cœurs se mettent en marche à la recherche de sous, le nerf de la guerre !

La DAAF : souvent impersonnel ce sigle n'est-ce pas ? Direction Régionale de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt. Pourtant nous avons rencontré des personnes engagées et partageant nos valeurs. Le projet parle, le projet plaît, le financement est alloué.

D'école en collège, de Saint-Denis à Saint-Louis en passant par la Chaloupe Saint-Leu, nos ateliers voyagent, les passagers se plaisent à goûter à la rouroute, à sentir le piquant du gingembre, à palper la margose, à dévorer les fruits de la passion, à apprécier la fraîcheur du concombre et déshabiller le maïs. Même le choucroute cru allait y passer ! Dans cette euphorie de découvertes et d'expériences les langues se délient, la cueillette des sirandanes est ouverte.

Dans quel état ces ateliers ont laissé Lucile et Patricia, les animatrices ! Elles-mêmes n'en revenaient pas ! Elles en ressortent boostées, sur-vita-

minées. À chaque atelier le phénomène se produit, elles se surprennent à reprendre les kosa in shoz, à en créer, à continuer l'atelier au volant sur le chemin du retour et à rire aux éclats... Quand on vous dit que les fruits et légumes c'est bon pour la santé !

Fortes de cette récolte d'une jeunesse gourmande et enthousiaste, les trois « fanm » se mettent au diapason pour apporter rythme, musicalité aux mots des enfants pour des sirandanes de qualité (dixit Axel Gauvin!). Nous sommes honorées. Leur poésie est certainement le résultat de nos fous rires, de cette légèreté qui émanait de ces séances de réécriture, l'un des plus beaux moments de l'aventure.

Nadine y ajoutera son grain de sel aux couleurs de sa poésie, les sirandanes prennent vie et vous touchent juste là, oui ici sur votre petit cœur ! Elles étaient parties avec l'idée de tester la sirandane comme outil. Elles arrivent avec un livre qui atteste de la puissance vérifiée, validée de cet outil pour explorer les fruits et légumes.

*I kronm sou la dan*, un livre à croquer et à partager !

Ces trois « fanm » sont: Lucile Reboul, Nadine Fontaine et Patricia Médioga.

### **Lucile Reboul**

Éducatrice à l'alimentation, ingénieure agronome repentie, formée au Québec sur l'éveil sensoriel et le jardinage pédagogique. Une grande curieuse de tout ce qui se mange, donc d'agriculture et de culture, locales !

Retrouvez-la sur : **[goutnature.re](http://goutnature.re)**

### **Nadine Fontaine**

Illustratrice en herbe, amoureuse du vivant et des collaborations, végétal-i-ème. Marcher dans la nature et observer avec une loupe est pour elle une activité pleine de pétillance.

Retrouvez-la sur : **[lescolibrisdumoabi.com](http://lescolibrisdumoabi.com)**

### **Patricia Médioga**

Passeuse de trésor végétal. Pour elle, chaque plante est une rencontre. Elle prend le temps d'en faire la connaissance et s'attache à vous en transmettre l'essence à travers un goût, une odeur, une émotion.

Conteuse, la nature est son terrain de jeu et sa plus grande source d'inspiration d'un monde féérique où super pouvoirs de la nature se mêlent à la poésie pour de belles histoires.

Retrouvez-la sur ses réseaux facebook et instagram :

**[@expressionnaturereunion](https://www.instagram.com/expressionnaturereunion)**



crédit photo © Sonia Serra

*Écoutez nos kosa in shoz dites par Patricia  
et sa fille Adélia*

[goutnature.re/i-kronm.](http://goutnature.re/i-kronm)



## **Animer un atelier autour des *Kosa in shoz...***

### ***Prérequis :***

Créer une atmosphère propice à la créativité où l'erreur fait partie du processus de création et de l'apprentissage.

La langue utilisée peut être le français, le créole, ou toute autre composant la classe, avec un esprit d'accueil, de partage de sa culture.

L'orthographe dans la phase de créativité ne doit pas bloquer l'expression, peu importe comment le mot est écrit. Ce qui est attendu c'est avant tout l'expression orale. Il sera nécessaire de le préciser avant de commencer.

### ***Découverte des devinettes, sirandanes, kosa in shoz...***

Une des premières choses à faire après les présentations est de faire découvrir ce qu'est un *kosa in shoz*. Cela peut être avec les ouvrages existants. Nous avons utilisé les sirandanes de Ti Gouya de Teddy Iafare Gangama, sans raconter toute l'histoire, en sélectionnant celles sur les animaux.

Ou alors on peut faire deviner des sirandanes sur des aliments, mais pas ceux qui seront présentés ! Pour les enfants il vaut mieux éviter, car les exemples enferment dans la copie plutôt que vers l'imagination.

Les sirandanes ou *Kosa in shoz* ou encore devinailles sont des devinettes en créole sur des objets, plantes, animaux ou aliments en se basant sur leurs caractéristiques sensorielles.

Pour terminer, prendre un exemple de sirandane et la décortiquer, expliquer comment elle est construite pour que les enfants visualisent bien le résultat attendu.

## *Exploration sensorielle*

Nous intervenons depuis des années sur le patrimoine alimentaire réunionnais, en proposant des expériences sensorielles. Il nous paraît important de lier l'idée de l'aliment avec l'expérience même de celui-ci : sa couleur, son aspect, son poids, sa texture. Une photo ou une dinette en plastique ne remplacera jamais l'expérience multisensorielle de l'aliment brut. On peut ensuite décliner cet aliment avec les produits de ses transformations (jus, fécule, sirop...).

Pour les enfants, il est important d'accompagner la découverte d'un objet comestible non identifié de façon graduelle. D'abord la vue, puis l'odorat, le toucher, l'ouïe et enfin le goût, qui n'est pas une fin en soi. Un enfant peut se familiariser et apprécier un aliment sans le goûter au premier abord, et il faut parfois proposer une dizaine de fois un aliment à un enfant avant que celui-ci ne l'apprécie, ne l'adopte dans son répertoire alimentaire personnel.

Pour animer les ateliers de co-écriture des sirandanes en classe, du CM2 à la 3<sup>e</sup>, nous avons apporté des aliments bruts (fruits, légumes, épices, plantes aromatiques...) accompagnés d'ustensiles de cuisine, pour découvrir comme l'aliment vit et réagit sous les doigts puis sous la dent. Il nous semble nécessaire de triturer voire de disséquer l'aliment pour mieux le décrire. Nous avons été surprises de voir l'engouement des CM2 pour les couteaux, économes, planches à découper ! Comme si ces mangeurs sont dans des âges éloignés de la cuisine et ne savent pas trier les brèdes, certes, mais parfois aussi ignorent comment éplucher une carotte. Ces ateliers n'avaient pas vocation à apporter une éducation culinaire (connaissance des techniques et gestes de base de cuisine et transformation pour chaque groupe d'aliments) mais ont mis l'accent sur un manque sur cette classe d'âge alors que l'engouement est fort.

En fonctionnant en petites tables, l'attention du groupe restreint était mise

sur un aliment, appréhendé avec les 5 sens, de façon graduelle. On peut alors faire des tours de verbalisation : un mot par personne sur l'aliment ou ce qu'il évoque.

### ***Tour de ressentis et d'expression***

À cette étape, on gardera à l'esprit que les perceptions sont différentes chez chacun, notamment pour les sens à signaux chimiques que sont l'odorat et le goût. Ainsi, un fruit peut évoquer de nombreuses odeurs (même non alimentaires) et un légume peut-être plus ou moins amer dans la bouche de chacun•e. On se gardera de faire des suggestions (comme dans les cours d'œnologie). Mais par contre on pourra nommer les sensations, notamment les saveurs mais aussi la texture ou les bruits.

VUE : brillant, lisse, tacheté, moucheté, bosselé, ondulé, de telle couleur

TOUCHER : sec, mouillé, gluant, dur, mou, collant, poisseux, doux, rugueux

OUIË : croquant, craquant, croustillant, cassant, creux, plein et toutes les onomatopées et bruitages possibles ! (le bruit du chou rouge c'est comment ?)

GOÛT : sucré (dou), salé, acide (aig), amer, piquant, astringent, fade (plat)

ODEUR : âcre, sucré, fade, piquant, pas réellement de mots pour les odeurs, on fait plutôt référence aux odeurs connues (de pneu, de vanille, d'herbe coupée...).

### ***Écriture***

Pour faire sortir les plus jeunes de la simple description, on peut aussi questionner sur leurs expériences passées avec cet aliment ou encore trou-

ver la particularité qui fera que les autres devineront de quoi on parle ! Par exemple, l'oignon fait pleurer, le safran «gomm» la main, le combava est tout bosselé, etc.

Vous serez alors sans doute surpris des analogies que proposent les jeunes, dans une appréhension nouvelle de cet objet comestible non identifié, alors que les adultes semblent prisonniers de leurs connaissances sur celui-ci (ça soigne la toux, c'est riche en vitamine C, c'est exotique envahissant...) et aussi des sirandanes qu'ils peuvent avoir déjà entendu.

Rappelons ici que les *kosa in shoz* nous paraissent avant toute chose sensorielles. Elles découlent d'une observation fine de la plante, du fruit et de ses stades de croissance ou de maturité.

Elles ont vocation à mettre en exergue une particularité que certains auront remarqué, s'ils sont familiarisés avec l'aliment (parce qu'ils le plantent, le voient pousser, le cuisinent, le mangent, le tressent, le transforment...). Dans notre démarche, les élèves avaient écrit des *kosa* un *shoz* avec toutes ces perceptions partagées, des comparaisons et détails particuliers. Nous avons ensuite repris les plus caractéristiques et fait un travail (à 3) de réécriture, concernant le vocabulaire et le rythme surtout.

### ***Et avec les adultes ?***

Pour les adultes, détrompez-vous! Le sensoriel est aussi important alors même que nous en sommes souvent coupés. En théorie la présentation des *kosa in shoz* en début de séance sera facilitée, car après en avoir proposé quelques uns, les souvenirs devraient fuser ! On peut citer les sirandanes les plus connues et montrer que certaines ne parlent malheureusement pas aux plus jeunes (la gale, tik tik dann koin...). L'idée est d'en proposer de nouvelles sur des aliments proposés mais ils peuvent aussi l'écrire sur un aliment de leur choix. La description multisensorielle est tout de même bien facilitée quand on a l'aliment devant soi.

Un travail sur les mots et le rythme peut être mené en groupe entier en fin de séance après partage des volontaires.

# Manger des fruits et des légumes frais à La Réunion

## *Mais d'où viennent-ils ?*

Et bien d'ici et d'ailleurs :

18% des surfaces agricoles réunionnaises sont allouées aux : fruits, légumes, tubercules, PAPAM (plantes pour les soins), horticulture (fleurs).

Le taux de dépendance alimentaire réel aux importations est de 77% (dont sec et conserves) mais : 74% des légumes sont issus de la production locale et 26% importés de madagascar, Inde, Chine, Australie, France... (principalement oignons, carottes, pommes de terre).

63% de fruits sont issus de la production locale et 37% importés d'Espagne, Afrique du sud...(agrumes, pommes, poires, raisins, pêches, kiwi, prunes...).

Nous avons une telle diversité ici qu'elle suffirait à satisfaire même les plus gourmand avec des : banane rouge, jaune, carrée, mignonne..., ananas, papaye, coco, cacahuète, zatte, anone, sapote, cœur de bœuf, melon, jamrose, jamalac, fruit à pain, ti jaque, letchi, mangue, longani, tamarin, tangor, fruit de la passion, goyavier, goyave, avocat, pitaya, bibasse, jujube, fraise, bilimbi, sapotille, carambole, mambolo, kaki, pastèque, piment, combava, barbadine, girimbelle, cerise du Brésil et à côtes, zévi, jamblon... Tu les connais tous ? Nadine a envie de les dessiner avant de les manger ! Et les légumes frais : tomate, tomate arbuste, courge, courgette, bringelle, carotte, betterave, concombre, salade, radis, maïs, navet, patate douce, palmiste, calebasse, artichaut, pois carré, baba figue, margose, chouchou, brèdes (il existe un inventaire de toutes les brèdes qu'on peut manger ici), chou-fleur, brocoli, chou, poivron, haricots, patole, pipan-gaille, lalo, et tout plein d'herbes aromatiques.

Et aussi plein de tubercules et féculents qui poussent ici : pomme de terre, manioc, rima, pomme en l'air, songe, cambar...

Voudrais-tu aller au marché forain pour voir si on en a oublié?



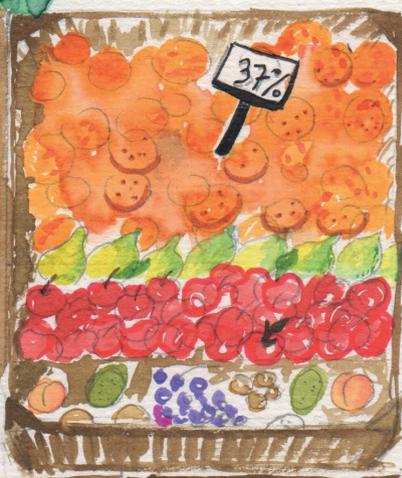
FRUITS



63%



+ MÉTROPOLE



37%



LÉGUMES

74%



26%

## ***Les réunionnais sont-ils pour autant de grands mangeurs de fruits & de légumes ?***

Eh bien seuls 9% des réunionnais consomment les cinq portions (80 à 100g) de fruits et légumes par jour préconisés. Ah le sucre, les boissons sucrées sont les préférées, en plus de l'augmentation des produits ultra-transformés (19%) dans lequel le sucre se cache.

La consommation de fruits et légumes diminue avec les revenus des ménages. Il faut dire que le prix d'un panier-type de produits alimentaires est de 37% plus élevé que dans l'hexagone

Par contre, elle augmente si la famille a une cour ou un jardin (ce qui concerne près d'un ménage réunionnais sur cinq en 2017).

## ***Savais-tu que notre façon de manger impacte aussi notre environnement ?***

Au-delà des problèmes de santé que soulève l'alimentation, nous devons relever un autre défi colossal : préserver la biodiversité et minimiser l'augmentation des températures sur la planète. L'impact carbone de la consommation alimentaire (production et transport) sur l'île est de 2,5 tCO<sub>2</sub>e par an et par habitant. Ce qui est énorme! Manger local est un levier très important pour contribuer à limiter notre impact.

## ***Toi aussi tu as envie de changer tout cela, voici ce que tu peux commencer à faire :***

### ***Manger plus de fruits et légumes de La Réunion***

Les repères nutritionnels correspondant aux objectifs du PNNS (Plan National Nutrition Santé) pour protéger votre santé recommandent de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour avec plus de légume que de fruit :

- à chaque repas et en cas de petit creux

- Crus, cuits, naturels ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve

Nous vous entendons les parents : *pas simple !*

Alors voici quelques-unes de nos astuces d'intervenante ou de maman :

Les enfants aiment faire comme les grands - l'astuce imparable est le fameux rougail ! Naaan pas le rougail saucisse mais le rougail mangue, tomate, carotte, "bringèl" avec ou sans piment selon vos enfants. Ce sera une façon de les valoriser et d'augmenter la part de fruits et légumes sur l'assiette.

Au goûter pourquoi pas des carottes, de la papaye jaune (la papaye jaune est croquante, les enfants d'expérience la préfère à la papaye mûre), des tomates ou tout autre légume/fruit en guise de goûter avec de belles présentations, comme des tableaux à manger.

Le bon "tan lontan" et ses goûters simples et efficaces. Retrouvez ou essayez la patate douce, manioc à la vapeur ou cuites dans l'eau salée en guise de petit déjeuner, accompagné d'un rougail tomate au combava avec ou sans piment évidemment selon les papilles! et vous obtenez un petit-déjeuner salé moins calorique que du sucré et plus costaud !

Développez votre curiosité et vos compétences culinaires en essayant des recettes à base de légumes : gâteau au chocolat à la courgette, mousse au chocolat à la bringelle...

Plein de recettes sur [goutnature.re](http://goutnature.re)



## Les animaux qui apparaissent dans les illustrations

*Zinzanm : Zoizo vert - Zosterops olivaceus*

Il mesure 10,5 cm. Endémique et protégé. C'est l'oiseau préféré de Lucile.

*Letsi : Mouche banane - Telostylinus lineolatus*

Elle mesure 10 mm. Indigène, élégante nériide. Elle est saprophage (se nourrit de matière putréfiée)

*Margoz : Lézard vert de Manapany - Phelsuma inexpectata*

Il mesure de 10 à 13 cm. Endémique, espèce protégée en voie de disparition. On en trouve de Saint-Joseph à Grande Anse.

*Konkonm : Bibe rouge - Nephilingis borbonica*

Elle mesure de 14 à 20 mm. Endémique, se croise sous les pierres de bords de rivière et dans les forêts humides.

*Zwanion : Mille-pattes - Pachybolidae sp*

Cette petite iule exotique mesure de 3 à 5 cm. Quand elle se sent en danger, elle s'enroule en spirale. Plus elle est vieille, plus elle a de pattes. Dans mon enfance, on me disait : "elle porte bonheur, ne l'écrase pas"!

*Shoushou : Escargot arboricole - Omphalotropis rubens*

Cet escargot "chapeau chinois" mesure de 5 à 7 mm. Endémique, il a la particularité de respirer avec des branchies.

*Mang : Cratopus somptuosus*

Ce curculionidae mesure environ 15 mm. Endémique. Quand j'étais petite, il me chatouillait le bras. C'était pendant les vacances, à la Plaine des Cafres.

*Tamarin : Satyre de Bourbon - Hetenosia narcissus borbonica*

Il mesure 36 mm et est endémique. Sa couleur “bois-feuille sèche” le dissimule dans la nature.

*Mayi : Zoizo bellier - Ploceus cucullatus spilonotus*

Ce tisserin gendarme mesure 17 cm. Il est exotique. J’admire sa façon de faire son nid. D’ailleurs, le mâle en fabrique plusieurs et la femelle choisit le plus beau.

*Rourout : Ver de terre - Perionyx excavatus*

Il peut mesurer jusqu’à 120 mm de long. Exotique, il est très utilisé dans les zones tropicales pour faire du compost. En vrai, il permet d’avoir une bonne terre pour faire pousser toutes sortes de racines.

*Grénadine : Grenouille - Ptychadaena mascareniensis*

Cette petite reinette verte mesure de 4 à 6 cm. Exotique, elle se retrouve dans de nombreux pays d’Afrique. Elle vit particulièrement dans les étangs et rivières (Grand Étang, Étang de Saint Paul, Étang du Gol). Elle ne ressemble pas au gros crapaud *Buffo gutturalis* qui a été introduit à la Réunion en 1927 pour lutter contre les moustiques.

### ***Pourquoi ces choix?***

Le premier dessin que j’ai réalisé pour ces sirandanes a été le crapaud/grenouille. Les élèves qui ont travaillé en atelier ont fait une association d’idées entre les graines de fruit de la passion et les œufs de crapaud.

Ça a donné une ligne directrice et j’ai gardé l’idée pour une harmonie entre les illustrations. J’ai ensuite eu envie de créer pour chaque dessin une petite histoire, donner à voir des liens, une relation, pourquoi pas de l’amitié, de l’amour, mais aussi de l’esthétique !

C'est comme ça que j'en ai moi-même découvert: observation de photos, lecture d'articles dans des livres ou sur le web. Ma plus grande surprise a été la mouche banane ! Quelle élégance avec ses longues pattes fines et son corps délicat couleur crème !

Souvent, ce sont des couleurs similaires ou bien mes souvenirs d'enfance qui m'ont permis d'associer animaux et végétaux.

Mon engagement écologique (manger local et végétarien ou faire du compost) et mon admiration sans borne pour le vivant ont aussi favorisé mes choix. J'ai essayé de montrer des bestioles endémiques ou indigènes. C'est important de connaître la biodiversité locale.

Le dessin que je trouve le plus rigolo est la fille "tamarin", qui a des patins à roulettes pour aller plus vite et qui veut refroidir le climat avec son jus frais de tamarin et ses sorbets !

Nadine Fontaine

## Gran merci

Nous remercions avant toute chose notre financeur, la Direction de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt, sans qui cette idée n'aurait pas pu être couchée sur ce beau papier. Merci à Nicole, Frédérique et Perrine pour leur écoute, leur soutien, leur curiosité joyeuse tout au long du projet.



Merci également à Denis Bouiller, membre du Comité de Pilotage et fervent promoteur de notre travail, dès la première heure. Merci également à Didier Ferlin pour ses conseils.

Nous sommes toutes les trois reconnaissantes de l'intérêt et des encouragements d'Axel Gauvin qui nous a accordé du temps et sa vision des *Kosa in shoz*, ainsi qu'une première relecture.

Les ateliers d'écriture ont eu lieu dans les classes de :

- Collège Plateau Goyave, 3e Fanjan (option créole) avec Frédéric Célestin et Claire Lavaud
- Collège de la Chaloupe, classe 602, avec Ingrid Dupont et Muriel Petit
- École élémentaire de la Chaloupe Centre, classe de CM2 de Pascaline Dijoux
- École Eudoxie Nonge au Chaudron, classe de CM2 de Muriel Quasimodo

Mille mercis aux professeurs et aux élèves. Nos sirandanes auraient été bien fades sans leur créativité pétillante, leurs sourires tranches papayes et leur engouement à créer et particulièrement à tout dévorer !

Un dernier atelier d'écriture a été animé à la médiathèque François Mitterrand.

Merci à Simone Hildebrand, Responsable Espace jeunesse pour sa confiance et son soutien.

Merci aux participants, petits et grands pour leur “grin d’sel” à cet ouvrage.

Merci aux traductrices :

- Saady Armia pour la traduction malgache
- Nathania Hamada - Inspectrice en Sécurité Sanitaires des Aliments / Chargée du Programme National de l’Alimentation - Service de l’Alimentation - SALIM | DAAF976, pour le shimaoré et le kibushi
- Nadine Fontaine pour le créole

Merci à Sébastien Saily pour son aide précieuse sur les aspects techniques des illustrations et ses encouragements à toute heure du jour.

Merci à Adélia Médioga pour sa jolie petite voix sur les audio ainsi qu’à Fabrice Médioga pour le montage.

Nous remercions également toute la belle équipe de Pocpoc notamment ceux directement présent naviguant à nos côtés pour leur accompagnement et soutien (Mathieu, Sonia en particulier) ainsi que nos généreux contributeurs sur Pocpoc.re pour avoir apporté un co-financement à cet appel à projet et rendu possible l’impression de ce livre avec cette qualité, et autant de pages.

Merci à l’association REUSIT pour son soutien dans le portage du projet.

Bien entendu merci à Anne Fontaine pour nous avoir rejoint dans l’aventure pour la sublimer graphiquement.

Merci aussi à nos papas instituteurs et nos mamans nourricières (mais pas que)... ainsi qu’à toutes celles et ceux qui ont écouté d’une oreille amusée notre idée !

Merci aussi à nos ami·e·s et famille pour leur regard, aide et soutien sur toute la ligne.

Enfin merci à toi, notre île de La Réunion pour toutes ces formes, ces couleurs, ces goûts que nous avons pris tant de plaisir à observer et à partager. Et le voyage ne fait que commencer !



L'association **Sapot'N Brèd** a été créée pour relayer et diffuser cet outil. N'hésitez pas à nous écrire pour plus d'information ou pour une animation dans votre structure.

***sapot.n.bred@gmail.com***

*Reproduction interdite des illustrations.  
Utilisation des devinettes autorisées sans usage commercial.*

*Parution, juin 2023.*

Illustrations : Nadine Fontaine  
Textes : Lucile Reboul, Patricia Médioga, Nadine Fontaine  
Mise en page et graphisme : Anne Fontaine