

# Mon potager enchanté

**BENOIT**  
chante

Je me propose de vous faire (re)découvrir les végétaux avec mes chansons joyeuses et rythmées. **GO GO GO pour les végétaux !**

## Mon potager enchanté

- 50 minutes
- 3 à 10 ans
- Interactif

<http://www.benoit.chante.com>  
06 16 74 53 48



1. Go Go Go les végétaux
2. La soupe au caillou
3. Halte au Gaspi
4. Nos héros, les légumes secs
5. Les légumes extraor-d'hiver
6. Mâchons ensemble
7. Compostez-vous bien
8. Mange des fruits et légumes de saison
9. Si tu aimes la nature, Permaculture
10. C'est la fête au potager

# Go Go Go les végétaux

## Refrain

Go Go Go pour les végétaux  
Mollo Mollo Mollo pour les animaux

1. Une bonne assiette pour la santé  
Des aliments diversifiés  
Qui viennent beaucoup des végétaux  
Qui viennent un peu des animaux

2. Et ce qui vient des animaux  
C'est très varié et il en faut  
Mais n'oublie pas les végétaux  
Tu peuvent manger à gogo

3. Quelle grande famille ces végétaux  
Des petits, des grands, des costauds  
Qu'ils poussent sur les arbres ou en terre  
C'est bon pour toi et pour la Terre

# La soupe au caillou

## Refrain

Connaissez-vous l'histoire de la soupe au caillou  
Chacun donne sa recette à ce fameux vieux loup Et si  
nous aussi on ajoutait ce qui nous plait Avec des  
légumes d'automne de notre potager.

1. Il faut une carotte, un chou, un potiron  
Une endive, un poireau et un potimarron  
Il faut 1 navet, du céleri, du fenouil  
Une grosse pomme de terre et on touille, touille, touille !

2. Il faut une gousse d'ail, une salade, une betterave Un  
joli brocoli, un pâtisson, 1 chou-rave  
une feuille d'épinard, une botte de cresson  
Le tout dans la marmite et on touille, touille, touille !

# Halte au Gaspi

Bonjour ! Voici une chanson qui parle du gaspillage alimentaire. Chaque année, 1/3 des aliments produits dans le monde est perdu ou gaspillé. Quel dommage quand on sait que beaucoup de personnes n'ont pas assez à manger et qu'il faut beaucoup d'énergie pour produire tous ces aliments.

1. Tous ensemble contre le gaspillage ?  
Tous unis pour stopper le gâchis ?  
Tous Ok pour ne pas gaspiller ?  
Tous Ok Ok pour partager ?

## **Refrain** (bis)

Le gaspi, je n'en fais pas des tonnes  
Tous les jours j'en fais le minimum

2. Pas besoin de remplir son assiette  
On pourra la rendre propre et nette  
On ne prend que ce qu'on va manger  
C'est bien mieux pour ne pas gaspiller

3. Le gaspi, à chacun son niveau  
On fait tout pour avoir un zéro  
On peut même manger les fruits « Pabo »  
C'est l'même goût et c'est plus rigolo !

# Nos héros, les légumes secs

Bonjour, Aujourd'hui, une chanson sur les légumes secs qui font la fête dans nos assiettes !

Tu vas voir, on va bien s'amuser, on va chanter, on va danser, c'est bon pour la planète et pour ta santé !

## **Refrain**

C'est la fête, c'est la fête chez les légumes secs,  
Tout l'monde danse, tout l'monde danse, danse dans  
nos assiettes

C'est la fête, c'est la fête chez les légumes secs,  
Tout l'monde danse dans nos assiettes !

Bertille la lentille, se tortille,  
Marco le haricot balance les bras très haut  
Bertille la lentille, se tortille,  
Et Marco balance les bras très très haut !

Ulrich le pois chiche me dit « t'es chiche ? »  
De t'envoler avec le pois cassé Hervé  
Ulrich le pois chiche me dit « t'es chiche ? »  
De t'envoler avec le pois cassé ?

Dans ton assiette, ils mettent des couleurs  
De l'énergie, de la bonne humeur  
Dans ton assiette, ils mettent des couleurs  
Allez on chante le refrain tous en chœur !

# Les légumes extraor-d'hiver

## Refrain

Les Légumes les légumes  
Les légumes d'hiver  
Sont extra, sont extra, extraordinaires  
Jamais froid, jamais froid  
Ils n'ont jamais froid  
Jamais froid, jamais froid  
Ils sont bons pour toi

1. Elles se trémoussent  
Les patates douces  
Il joue du tambour  
Le topinambour  
Il bouge les bras  
Le rutabaga  
Ils tapent du pied.  
Les petits panais
2. Ils dansent très tard  
Les épinards  
Ils dansent toute la nuit  
Les salsifis  
Ils sautent jusqu'au ciel  
Les choux d'Bruxelles  
Balacent leurs derrières  
Les petits choux verts

# Mâchons ensemble

## Refrain

Mes dents coupent,  
Elles écrasent,  
Elles mâchent tous les aliments  
Mes dents coupent,  
Elles écrasent,  
Elles mâchent très longtemps

1. C'est bon, c'est bon, c'est bon pour l'estomac  
Et c'est mieux pour apprécier le repas  
C'est bon, c'est bon, c'est bon pour l'estomac  
Allez tous avec moi, mâchez comme ça
  
2. Tu restes à l'écoute de ton appétit  
Et ton estomac te dira merci  
Tu restes à l'écoute de ton appétit  
Allez, 5,4,3,2,1 c'est parti !

# Compostez-vous bien !

1 Voici une petite chanson  
Pour t'apprendre à bien jeter  
Et te dire que dame Nature  
Adore tes épluchures  
Pour la terre de ton jardin  
Je connais des magiciens  
Les vers de terre, les lombrics  
Sont des bêtes fantastiques

## Refrain

1,2,3 ! Compostez vous bien !

2. Et toutes les feuilles des radis  
Peuvent avoir une deuxième vie  
En retournant au jardin  
Pour nourrir leurs copains  
Direction le composteur  
Toutes les feuilles de ton chou fleur  
Et les pelures de ta banane  
Le compost en est fan !

3. Tu peux aussi ajouter  
Du carton et du papier  
Des coquilles d'oeufs concassées  
Un bouquet de fleurs fanées  
Allez le marc de café  
Tu peux aussi le jeter  
Fais pipi c'est pas mauvais,  
C'est même très conseillé

Direction le composteur pour les feuilles de chou fleur  
Du gazon, des fleurs fanées et du marc de café  
Des vers de terre, des lombrics, c'est Fanta fantastique  
Si ça te plait, fais pipi, ce n'est pas interdit :-)



# Mange des Fruits et légumes de saison

## **Refrain**

Mange des légumes  
Mange des légumes  
Et des fruits de saison

1. Tu peux te mettre à fabriquer  
Un joli carré potage  
Regarder le calendrier  
Des fruits, des légumes à planter  
Tu seras fier(e) de déguster  
Toutes les bonnes choses du potager

2. A la cantine, à la maison,  
Parfois on dit « ça c'est pas bon ! »  
On a le droit de n'pas aimer  
Mais il faut au moins essayer  
Dans ton assiette, les aliments  
Doivent être variés, c'est important !

3. On peut s'amuser en mangeant  
Donner des noms aux aliments  
Le beau chou fleur nommé Heather  
Un kiwi nommé Amaury  
Des petits pois, nommés Benoît  
Et des radis, nommés Sophie

# Si tu aimes la nature, permaculture

G C D G      C D G

Voici une chanson qui parle de permaculture. La permaculture, c'est imiter la nature, en l'observant avec attention. Tout un programme pour manger des aliments sains et diversifiés toute l'année et faire plein d'économies.

1. Dans mon jardin, Dans mon jardin  
Y'a le composteur de ma soeur  
Les vers de terre de mon p'tit frère  
Dans mon jardin, Dans mon jardin  
Y'a le réservoir rempli d'eau  
Pour arroser mes artichauts

## **Refrain**

Si je per, per per ma culture,  
C'est que j'aime, j'aime j'aime la nature bis

2. Dans mon jardin, dans mon jardin  
J'ai mis des légumes et des fruits  
Un beau parterre de fleurs aussi  
Dans mon jardin, dans mon jardin  
J'ai mis une ruche pour les abeilles  
C'est bon pour les fleurs et le miel
3. Dans mon jardin, dans mon jardin,  
Je couvre ma terre de paillis  
Pour qu'elle garde l'eau de la pluie  
Dans mon jardin, dans mon jardin,  
Pour éviter les parasites  
Je fais pousser du basilic

# C'est la fête au potager !

## Refrain

Oyé oyé bientôt l'été, on va chanter, on va danser,  
Manger des légumes, des fruits frais, oui c'est la fête au  
potager

1. Quand on arrive dans le jardin  
Les aubergines lèvent les mains,  
Tous les poivrons et les tomates  
Chantent à tue tête « Nous on s'éclate ! »  
Les haricots s'vantent dans l jardin  
Nous sommes les légumes les plus fins  
Et nous et nous disent les fenouils  
Nos bulbes nous donnent une bonne bouille
2. On croque, on croque des abricots  
Qu'est-ce que c'est bon quand il fait chaud  
On déguste quelques myrtilles  
Qu'est-ce que c'est bon quand le soleil brille.  
On reste au frais bien allongés  
On reste au frais sous le pommier  
On croque un épi de maïs  
Oh la la mais « c'est un délice ! »
3. Ce soir, on touille touille touille  
Ce soir au menu Ratatouille  
Avec des légumes de saison  
Rempli de soleil que c'est bon  
Au dessert je crois qu nous aurons  
Des framboises, des fraises du melon  
Oui c'est la fête oui c'est la fête.  
Oui c'est la fête dans nos assiettes