

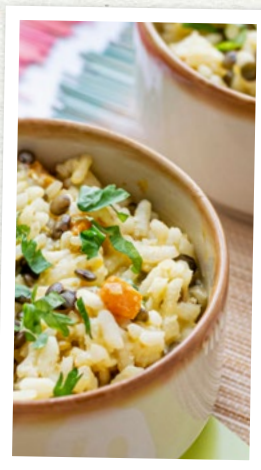
L'idée recette

RISOTTO AUX PETITS LÉGUMES

4 PERSONNES

200 gr de riz rond	½ litre de bouillon de légumes
100 gr de carottes	10 cl de crème liquide
2 pièces d'endive	2 cuillères à soupe Parmesan
100 gr de pousses d'épinards	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon	1 pincée de sel fin

- > Laver et émincer l'endive, équeuter les feuilles d'épinards, hacher l'oignon et tailler en dés les carottes.
- > Mettre l'huile d'olive dans une casserole.
- > Faire suer l'oignon avec l'endive puis les carottes et ajouter les pousses d'épinards.
- > Incorporer le riz rond, puis laisser cuire 1 minute à feu doux en remuant.
- > Verser le bouillon de légumes, le sel et les herbes de Provence.
- > Laisser mijoter à feu doux, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.
- > Pour finir, ajouter la crème et le parmesan à la préparation.
- > Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



BON APPÉTIT !

Service communication - Communauté de communes du Clermontais - Visuels : freepik - ne pas parler sur la voie publique



Le légume du mois

L'ENDIVE

Elle est découverte par hasard au XIX^e siècle, issue de racine de chicorée sauvage améliorée.

L'endive est le nom commun de la chicorée de Bruxelles ou chicorée Witloof, appelée aussi « chicon » dans le nord de la France, Luxembourg et Belgique. Sa culture est mise au point en Belgique vers 1850.

Il existe plusieurs variétés d'endives telles que la béa, la turbo ou la carmine appelée aussi l'endive rouge.

Elle conserve une petite amertume qui est moindre quand sa consommation est au plus proche de son ramassage.

La saison de récolte s'effectue d'octobre à avril, bien que produite toute l'année.

Elle contient 95% d'eau, source de vitamine B9, vitamine C, riche en fibre, en potassium, c'est un excellent légume pour la digestion.

On la retrouve en salade, velouté, tarte, garniture et elle se mange crue, cuite, confite ou en purée.

La France est le premier producteur et exportateur européen. Produite principalement dans le Nord-Pas de Calais, en Picardie et en Bretagne.

LIVRET DE NOVEMBRE

Relais Petite Enfance (RPE)

Espace Marcel Vidal - 20, avenue Raymond Lacombe
34800 Clermont l'Hérault



À CLERMONT L'HÉRAULT
ET DANS LE CLERMONTAIS

Les comptines du mois

DEUX P'TITS BONHOMMES S'EN VONT AU BOIS

Deux p'tits bonhommes s'en vont
au bois (les pouces se lèvent)

Chercher des pommes et puis des
noix (l'index et le majeur se lèvent
et se rejoignent pour former
le début du toit de la maison)

Des marrons, des champignons
(l'annulaire et l'auriculaire
se rejoignent pour finir le toit
de la maison)

Et puis ils rentrent à la maison
(les 2 pouces entrent sous le toit)

PETITE FEUILLE

Une feuille tourbillonne
(mimer avec une main)
Emportée par le vent
(souffler sur la paume de sa main)
Elle me caresse le bout du nez
(toucher son nez)
Et se pose sur mon pied
(mimer la feuille qui se pose sur son pied)
Petite feuille verte bouge dans l'arbre
(insérer une feuille d'arbre verte)
Petite feuille jaune vole dans l'air
(insérer une feuille jaune)
Petite feuille orange dort dans l'herbe
(insérer une feuille orange)
Chut ! Voilà l'automne.

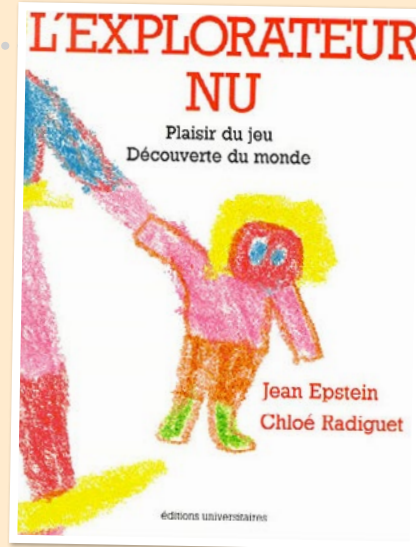
Les lectures du mois

L'EXPLORATEUR NU

DE JEAN EPSTEIN ET CHLOÉ RADIGUET
Universitaires Eds, 1999, 136 p.

Celivres'adresseàtouteslespersonnesconcernées
de près ou de loin par la petite enfance : parents,
professionnels et autres... À partir d'un rappel
clair des points importants du développement de
l'enfant au cours des trois premières années de
sa vie, *L'explorateur nu* propose de nombreuses
activités de jeu, susceptibles de l'accompagner
à tout moment dans ses multiples explorations
motrices, sensorielles, sociales, qu'il soit à
la maison ou dans toute structure d'accueil.
L'explorateur nu n'a pas pour objectif d'être un
catalogue de jeux ou de donner des modèles.

Il espère simplement attirer l'attention sur l'harmonie du développement propre à chaque
enfant, sur le rôle de tout ce qui l'entoure (personnes, objets, espaces...). Pour le maintien
de cette harmonie, et constituer un « outil » permettant l'improvisation de nouveaux jeux.
L'explorateur nu, un livre qui souhaite accompagner adultes et enfants dans un monde à
découvrir ensemble.



L'article du mois

L'AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

L'assistante maternelle qui exerce son
métier à son domicile a besoin de réfléchir
sur l'aménagement de son espace de travail
afin que les enfants soient accueillis dans un
endroit sécurisant. Maria Montessori parlait
aussi de créer une « **ambiance** ». L'enfant
aime le rangé et le beau. Il sera sensible à
la vue d'un petit bouquet de fleurs, une
pièce ordonnée, aérée et claire avec des jolis
rideaux, un tableau au mur, etc.

Cet aménagement doit être réfléchi avec la
famille de l'assistante maternelle afin que
chaque membre y trouve sa place.

Bien entendu, cette organisation de l'espace
est liée à l'âge des enfants et à l'observation
faite de son développement psychomoteur.
Il évoluera au fur et à mesure que l'enfant
grandit. Cependant l'enfant a besoin de
repères qui sont le fondement de sa sécurité
affective. Il faut donc éviter de changer trop
souvent les meubles et les objets de place.

Dans l'espace repos, laissez le lit le plus
longtemps possible au même endroit car
l'enfant aura ses repères : tache au plafond,
fenêtre, porte manteau, copain à côté de lui
s'ils sont plusieurs dans la chambre etc. qui
le rassureront pour s'endormir.

Dans l'espace repas, les bébés sont souvent
installés dans le transat (jamais en hauteur)
ou dans des chaises hautes qui respectent
les normes de sécurité. Dès 18 mois, l'enfant
peut être installé sur une petite chaise et
une table à sa hauteur avec les pieds qui
touchent par terre et partager le repas avec
ses copains. Ce peut être le moment de
travailler sur l'autonomie « je me sers tout
seul », « je m'assois tout seul ».

Dans l'espace jeu, qui est souvent le séjour
de l'assistante maternelle, il est important
de réfléchir à un aménagement qui

permette à l'enfant de jouer tranquillement
et en toute sécurité. Des étagères avec les
puzzles, encastrements à hauteur des yeux
permettront aux enfants de faire leur choix.
Les jeux les plus faciles en bas et les plus
difficiles en haut. Des boîtes transparentes
mais pas trop grandes peuvent aussi y être
rangées. L'enfant peut ainsi prendre son jeu
et ensuite le ranger à sa place. Mieux vaut
peu de jeux et les changer de temps en
temps, lorsque vous voyez que l'enfant ne
s'y intéresse plus.

Disposer différents objets de tailles
différentes mais plutôt bas (marchepieds,
boîtes à chaussures etc.) permettra à
l'enfant non marcheur de prendre appui
progressivement pour se relever, afin de
favoriser l'acquisition de la marche de
manière la plus autonome possible.

Une petite table et une petite chaise où
l'enfant est bien installé le protégera des
petites mains touche-à-tout des bébés.

Le couloir peut devenir aussi un terrain
de jeux pour les enfants qui utilisent des
chariots de marche et porteur.

Dans l'espace de change, tout sera organisé
afin que l'assistante maternelle protège
son dos, que l'enfant soit installé en toute
sécurité et confort. Attention, au moment
de l'apprentissage de la propreté, de ne pas
oublier son intimité.

Les parents doivent pouvoir avoir accès aux
pièces dans lesquels leur enfant est accueilli.
Il convient donc d'en tenir compte dans votre
aménagement en fonction de leurs besoins
ainsi que ceux de votre famille.

