

L'idée recette

VELOUTÉ POTIRON

4 PERSONNES

- 800 gr de potiron
- 200 gr de carottes
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- ½ litre de lait
- ½ litre de bouillon de légumes
- 5 gr de sel
- 30 gr de sucre
- 10 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- > Éplucher et couper en dés le potiron, les pommes de terre, les carottes en rondelles.
- > Émincer l'oignon.
- > Faire suer l'oignon dans l'huile d'olive.
- > Ajouter tous les légumes et verser le bouillon de légume et le lait.
- > Saler, sucrer puis laisser cuire environ 35 minutes à feu doux.
- > Mixer le tout et ajouter la crème liquide.
- > Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

BON APPÉTIT !

Le légume du mois

LE POTIRON

Plante de la famille des cucurbitacées, originaire des régions tropicales d'Amérique du sud (Argentine, Uruguay, Bolivie, Chili). Il est introduit en Europe au XVI^e siècle par les portugais. Il existe 20 variétés de potiron, de différente forme, il est plus ou moins aplati par rapport à la citrouille. Sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé et sa chair est sucrée et peu filandreuse. Très léger en calorie, concentré en micronutriments et naturellement riche en carotène, le potiron contient plus de 95% d'eau. On l'utilise comme légume, mais aussi comme dessert (soupe, purée, gratin, tarte, tourte ou encore confiture etc...). La pleine saison du potiron va du mois d'octobre à janvier et sa production, dans le Languedoc Roussillon, hors transformation, est de 7%.



Salagou Cœur d'Hérault
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

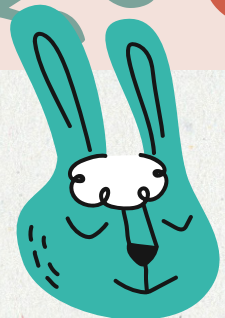
La Farandole
ÉTABLISSEMENT MULTI-ACCUEIL COLLECTIF

Service communication - Communauté de communes du Clermontois - photos: Flickr - AdobeStock - ne pas jeter sur la voie publique



LIVRET D'OCTOBRE

La Farandole
2, avenue du Stade - 34800 Clermont l'Hérault



À CLERMONT
L'HÉRAULT



L'article du mois

GOÛTONS



L'éveil au goût de l'enfant se fait de manière progressive. Bien avant la naissance, l'alimentation de la maman contribuera déjà à façonner le goût de l'enfant.

La découverte alimentaire passe par les saveurs mais aussi par les odeurs et les textures.

IL EXISTE 4 SAVEURS :

➤ Salé ➤ Sucré ➤ Amer ➤ Acide

➤ Le bébé est plus sensible au gras et au sucré.

C'est la **répétition** avec le même aliment qui lui permettra de construire progressivement son goût.

On estime que celui-ci change tous les 7 ans et l'enfant le diversifie durant les 2 premières années de sa vie. En effet le goût est influencé par l'éducation, la culture, le contexte. C'est pour cela que les préférences sont personnelles.

Un repas agréable permettra ainsi

à l'enfant d'accepter de nouvelles saveurs. **L'éveil alimentaire** se fera par l'introduction de légumes verts et par la volaille en évitant de mélanger les aliments. Le chocolat et les biscuits ne seront pas proposés avant 18 mois, le temps que l'enfant soit capable de bien mâcher. Côté boisson : c'est l'eau qui l'emporte !

Si l'éveil au goût passe par la **curiosité**, inutile de forcer son enfant à manger.

L'accompagnement verbal est très important et s'il refuse de manger un aliment ce n'est pas grave, il faut essayer une prochaine fois. L'alimentation doit rester ludique et commencer un repas par le dessert n'est pas forcément une mauvaise chose. Plus sensible au goût qu'un adulte, ses mimiques de plaisir ou de répulsion ne trompent pas.

Allez-y à votre rythme et tout en douceur pour que cette aventure reste agréable pour toute la famille.

Le signe du mois

MANGER



On fait le mouvement de manger en pointant la main avec les doigts joints vers la bouche, deux fois.



L'info du mois

RÉUNION DE RENTRÉE

La réunion de rentrée pour tous les parents aura lieu le **jeudi 20 octobre 2022 à 18h30** à la crèche. Nous répondrons à vos questions et nous vous présenterons les projets de crèche et les journées de vos enfants à travers des photos illustrant le quotidien.

Nous espérons vous voir nombreux.



L'actu du mois

BIENVENUE !

Bienvenue à **Sara** qui effectue ses études de CAP Petite enfance en alternance au sein de la crèche d'octobre à juillet.

La comptine du mois

CHANTONS ENSEMBLE

Chanson chantée par les petits en début du repas

Bon appétit les amis du midi

On vous souhaite, on vous souhaite

Bon appétit les amis du midi,

On vous souhaite bon appétit

Merci

