

## 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

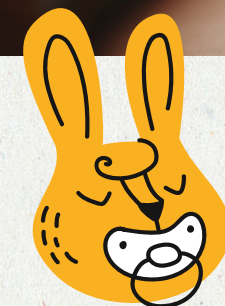
Plante de la famille des cucurbitacées, originaire des régions tropicales d'Amérique du sud (Argentine, Uruguay, Bolivie, Chili). Il est introduit en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle par les portugais. Il existe 20 variétés de potiron, de différente forme, il est plus ou moins aplati par rapport à la 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%.



## LIVRET D'OCTOBRE

**Relais Petite Enfance (RPE)**

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



À CLERMONT L'HÉRAULT  
ET DANS LE CLERMONTAIS



## L'article du mois

### À PETITS PAS, LA VIE DE BÉBÉ : C'EST LE PIED !

À la naissance, le bébé n'a pas conscience de son corps. C'est par l'enroulement que petit à petit le bébé va découvrir les différents membres de son corps. Cela va commencer par les mains puis les pieds. Il va les attraper, les manipuler, les mettre à la bouche... Autant d'actions qui vont lui permettre dans un premier temps de faire la différence entre le haut et le bas de son corps puis dans un second temps de prendre conscience de son schéma corporel.

Le bébé va passer par plusieurs étapes dans son développement psychomoteur avant de marcher. Il va d'abord chercher à se retourner, puis essayer de ramper, se mettre assis, marcher à quatre pattes. Pour qu'il puisse aborder au mieux toutes ces étapes, il est important qu'il soit pieds nus afin de pouvoir utiliser toutes les parties de son pied dans son apprentissage, utiliser ses talons pour se retourner, s'agripper avec ses orteils pour ramper, la plante des pieds pour se mettre debout...

Lorsque le cerveau de l'enfant va être suffisamment mature pour analyser et coordonner toutes les informations qui lui parviennent essentiellement par les pieds, les yeux et l'oreille interne, il va pouvoir ajuster au mieux sa posture, trouver son équilibre et apprendre à marcher. On peut comparer l'enfant à l'image de l'arbre avec ses racines, les pieds au contact du sol aident l'enfant à trouver un ancrage.

Le pied est rempli de terminaisons nerveuses, ce sont elles qui vont donner les informations au cerveau en fonction de ce que l'enfant aura ressenti sensoriellement. C'est pourquoi dès le plus jeune âge il est important que l'enfant puisse explorer avec



ses pieds. Pour les plus petits cela peut être par le massage, en étant au sol sur des tapis d'éveil avec différentes matières. Pour les plus grands cela commence déjà avec les différents sols avec lesquels il va être en contact : moquette, parquet, carrelage, l'herbe, l'eau... mais cela peut aussi être permettre à l'enfant d'explorer ses sens peut être proposé : du doux, du moins doux, du bizarre, du froid, du chaud, du rugueux, du « qui gratte », du dur, du mou... Plus vous laisserez l'enfant libre dans la découverte et l'exploration et plus il prendra son pied !

Afin que l'enfant n'ait pas froid, on a souvent tendance à lui mettre des chaussons. Les médecins s'accordent et insistent sur le fait que l'enfant ne prendra pas froid par les pieds et qu'il est important pour son développement de le laisser avoir ses pieds en contact avec le sol afin de les muscler ainsi que ses chevilles et de former sa voute plantaire de façon optimale. Pour se déplacer dehors, les spécialistes préconisent de mettre aux enfants des chaussures aux semelles souples et fines adaptées à leur taille (des chaussons en cuir par exemple).

**Les pieds de bébé ne sont donc pas à négliger. Ce sont eux qui le porteront tout au long de sa vie, pas à pas dans chacune de ses explorations. Du bout des pieds, pieds nus, pieds libres, en avant vers la découverte !**



## La comptine du mois

### TÊTE, ÉPAULES, GENOUX ET PIEDS

*Tête, épaules, genoux, pieds,*

*Genoux, pieds.*


*Tête, épaules, genoux, pieds,*

*Genoux, pieds.*

*J'ai deux yeux, deux oreilles,*

*Une bouche et un nez.*

*Tête, épaules, genoux, pieds.*

 Vidéo Youtube :  
[watch?v=Ev9AwZgpF8U](https://www.youtube.com/watch?v=Ev9AwZgpF8U)



## La lecture du mois

### BEAUCOUP DE BEAUX BÉBÉS

DE DAVIS ELLWAND  
ÉDITIONS PASTEL-ÉCOLE  
DES LOISIRS, 2011, 24 p.

« Regarde les beaux bébés : bébé assis, bébé debout, bébé qui pleure, bébé qui rit... ».

Un album de photos à regarder avec les tout-petits qui vont découvrir à la fin du livre, dans un miroir, leur propre image :

« Et là, c'est toi ! »

