

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 Clermontois - Visuels : freepik - ne pas jeter 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, est 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. L'endive est produite principalement dans le Nord-Pas de Calais, en Picardie et en Bretagne.

LIVRET DE NOVEMBRE

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



À CLERMONT
L'HÉRAULT

L'interview de notre star du mois

MR DOUDOU EN QUELQUES QUESTIONS !

Monsieur, à la crèche, en famille, vous faites le buzz... on vous recherche partout. Pourquoi êtes-vous si indispensable aux bébés ?

Je suis « l'objet » que l'enfant a choisi pour lui apporter du réconfort en l'absence de ses parents : je console, j'apaise, je permets de diminuer l'anxiété de la séparation. Je l'accompagne dans un processus d'individualisation.

Incroyable ! Tous ces pouvoirs dans une petite peluche !

Si vous permettez, je précise tout d'abord que je ne suis pas forcément une peluche : je peux être en tissu, une étiquette ou encore une sensation corporelle (suction du pouce, toucher des cheveux, chantonner, se balancer, secouer la tête...). Mais surtout je tiens à dire que c'est l'enfant et seulement lui qui me confie mes superpouvoirs, car c'est lui qui m'a choisi parmi d'autres objets offerts ou donnés par la famille.

Très bien. Vous sentez-vous bien accueilli en collectivité ?

J'ai l'impression d'être un élément important pour accompagner l'enfant : je l'aide au moment de la séparation, je le soutiens dans les moments difficiles de la journée (petit bobo, petite tristesse...) Je suis essentiel pour la sieste ! Ma place en collectivité est à disposition de l'enfant, donc pas enfermée dans le casier du vestiaire, mais bien à son côté, dans la pièce à vivre. Des poches à doudou individuelles, personnalisées (chacune avec la photo de l'enfant) et surtout à hauteur de bébé, sont mises à disposition pour me ranger ou me chercher en cas de besoin. Pour aider les professionnels, les parents peuvent toujours marquer le prénom de l'enfant sur mes étiquettes.

Excellent ! Merci pour ces conseils. Mais je soulève la question de votre hygiène, parfois douteuse...

Mmm... Il est vrai que vivre dans l'intimité avec bébé, ça marque : des bisous, des larmes, et quelque fois même de la terre du jardin ! Je me fais le devoir de prendre quelques douches, mais attention : pour certains enfants la sensation tac-

tile est prioritaire, pour d'autres l'odeur est essentielle. Le mieux est de m'avoir en double, et ainsi de pouvoir être lavé, égaré, retrouvé, sans drame pour personne.

Vous préférez rester en collectivité, ou accompagner l'enfant à la maison ?

Encore une fois, c'est l'enfant qui décide ! L'adulte, parent ou professionnel, pour des raisons pratiques, peut choisir de me laisser à la crèche, pourquoi pas... mais seulement si pour l'enfant c'est rassurant de me retrouver. Sinon, j'aime bien l'accompagner dans tous ses trajets.

Que pensez-vous de la crainte de l'adulte de voir l'enfant trop dépendre de vous ?

Préoccupation légitime, mais attention : moi, je suis un appui pour lui, pas un frein. Lorsque l'enfant reste agrippé à moi et joue peu, la question n'est pas de m'éloigner, mais de comprendre le vrai problème. Et surtout de donner du temps à l'enfant pour se rassurer dans les nouvelles situations que la collectivité lui propose.

Vous nous avez exprimé vos points forts, mais... avez-vous des limites ?

Bien sûr ! Toute ma force est dans la façon avec laquelle je suis proposé à l'enfant. Finalement, j'accompagne l'action de l'adulte, et je participe à sa bienveillance. La relation adulte-enfant est toujours prioritaire.

Pouvez-vous nous dire un mot sur votre partenaire préférée, la tétine ?

Nous partageons la même fonction : rassurer l'enfant ! Elle répond davantage au besoin de suction des bébés. Mais votre question mérite une autre interview avec elle-même comme protagoniste.

Pour terminer, c'est quand la fin du doudou ?

Lorsqu'un enfant grandit, il peut m'utiliser moins souvent, s'éloigner, me ranger par exemple dans le fond de son cartable. J'appartiens à l'enfant, et c'est lui qui en décidera ! Et vous, Madame, utilisez-vous encore un doudou ? Votre portable, par exemple...

Le signe du mois



DOUDOU

La main est fermée devant la bouche comme si on tenait un tétine.

La lecture du mois

NÉNÈGLE SUR LA MONTAGNE

DE BENOÎT CHARLAT

Édition Loulou&Cie / L'École des Loisirs

Nénègle est un petit aigle qui vit en haut de la montagne et donc domine le monde. Il a de plus en plus de choses avec lui pour se rassurer. Mais ce n'est pas facile d'avancer et de s'envoler avec autant de choses dans les bras...

C'est vrai que pour les enfants comme pour Nénègle les doudou, sucette, jouets de la maison... aident à vivre des moments hors de la maison et de la famille. Ils rassurent. Mais grandir, c'est aussi pouvoir s'en éloigner pour pouvoir parler, sauter, jouer, échanger avec les autres... librement.

C'est l'expérience que va faire Nénègle...

