

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 jeter sur la voie publique

Salagou Cœur d'Hérault
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

Le RPE

RELAIS
PETITE ENFANCE



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.

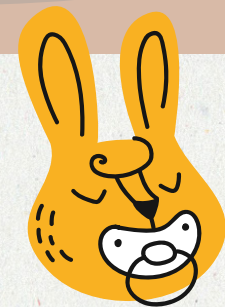
On la retrouve en salade, velouté, tarte, garniture et elle se mange crue, cuite, confite ou en purée.

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

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

LES JEUX NON-INDUSTRIELS

« Il vient d'avoir un super jeu pour son anniversaire et il ne joue qu'avec l'emballage ! ». Cette situation est déjà arrivée à bon nombre d'entre nous. Mais pourquoi l'enfant délaisse le jouet pour s'intéresser au carton ?

Tout d'abord, le jeu est une activité naturelle et essentielle pour l'enfant. Il va permettre son développement intellectuel, social, sensoriel, moteur et va favoriser l'apprentissage du langage.

Pour bien se développer l'enfant va aussi avoir besoin de découvrir et comprendre le monde qui l'entoure. Afin de favoriser ces temps de découverte, il est important de lui proposer un environnement riche, stimulant et intéressant (aller jouer dans le jardin ou au parc, proposer des temps de jeux dans différents endroits de la maison, laisser le temps aux enfants de jouer, seuls ou à plusieurs...). Cela va leur permettre de jouer de plusieurs façons avec un même objet, d'imaginer, d'être créatifs...

L'enfant a un fort pouvoir d'exploration. Il va donc chercher comment le jeu fonctionne, va lui trouver une fonctionnalité puis imaginer des situations avec...

Par exemple un emballage de jeu constitué d'un carton et de papier cadeau va pouvoir être utilisé de plein de manières différentes : en cabane, en sac, en caché-coucou, en couverture... Il va permettre à l'enfant de s'installer dans le jeu.

Un jouet électronique lui permettra peu d'exploration. L'enfant va chercher comment l'allumer, explorer ses fonctionnalités puis va rapidement se lasser et délaisser l'objet.

Les objets du quotidien sont neutres et n'ont pas de fonctions pédagogiques préétablies (contrairement à certains jeux achetés en magasin). L'enfant peut donc en faire ce qu'il veut en se créant lui-même son propre jeu. « Tout objet peut devenir un jouet si l'enfant en décide ainsi » Francine Ferland



Les objets du quotidien vont donc être une source de jeu pour le jeune enfant. « De plus, en lui faisant confiance, en lui permettant de manipuler de vrais objets et non des jouets, il en acquerra la maîtrise plus vite et, se sentant responsabilisé, développera son autonomie et son estime de soi » Dr Isabelle Ledet

Sur tout le mois d'Octobre, l'association « la Compagnie des Jeux » basée à Lodève est intervenue lors des ateliers du Relais Petite Enfance. Jade Debaud, EJE de formation, qui s'occupe de la Petite Enfance au sein de l'association a proposé comme thème « les jeux non-industriels »

Elle a amené des verres en plastique, des bouts de la laine, des foulards, de la paille, des bouts de bois, des bouchons, des tapis bébés avec différentes textures, des briques en cartons, un mélange de riz, petits pois, pâtes avec des vrais ustensiles de cuisine du quotidien ...

Nous avons pu observer que ces jeux ont rapidement été investis par les enfants et ceux-ci ont pu imaginer et créer différents jeux avec.

De nos jours, dans une société de consommation où l'on nous propose une multitude de jeux pour les jeunes enfants, il est important de prendre le temps de réfléchir à ce qui va permettre à l'enfant d'explorer, d'imaginer et de créer. De plus, les objets de la vie quotidienne sont une grande source d'inspiration pour les enfants, ne l'oublions pas !

L'info du mois

LES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE (TSA)

Une **rencontre en soirée animée** par deux professionnelles du Centre de Ressources Autisme (CRA) du Languedoc-Roussillon aura lieu le **Lundi 21 Novembre 2022, de 19h45 à 22h** au Centre Aquatique du Clermontais

Les TSA sont des troubles du neurodéveloppement. Un repérage le plus tôt possible est nécessaire car en orientant de façon adéquate les enfants et leurs familles, en mettant en place des actions adaptées le plus précocement possible, nous augmentons grandement les chances de modifier la trajectoire développementale des enfants. En tant que professionnelles de la Petite Enfance, vous êtes en première ligne dans l'observation des enfants et le recueil des inquiétudes parentales quant à leur développement. Les lieux d'accueil de la Petite Enfance, individuels ou collectifs, sont donc un endroit de prévention important.

Inscription auprès du Relais Petite Enfance

- > rpe@cc-clermontais.fr
- > **0805 299 335**



La lecture du mois

LE PLUS BEAU DE TOUS LES CADEAUX DU MONDE

DE PASCAL TEULADE
ET JEAN CHARLES SARRAZIN
L'ÉCOLE DES LOISIRS,
1996, 32 p.

Pierrot aime beaucoup sa maman et comme c'est son anniversaire il décide de lui faire un cadeau découvrir ensemble.