

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
1 petit oignon	d'olive
1 pincée d'herbes de Provence	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 parler sur la voie publique

Salagou Cœur d'Herault
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

La Ritournelle

ÉTABLISSEMENT MULTI-ACCUEIL COLLECTIF



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 Ritournelle

85, chemin du Pompage - Lieu dit « le Claou » - 34800 Canet



À CANET

Le retour en images

LES SORTIES DU MOIS

Chers parents, ce mois-ci nous souhaitons vous faire partager les événements et sorties qui ont été proposés à vos enfants ces dernières semaines. Elles ont été placées sous le signe du goût, ponctuées par plusieurs événements dont le spectacle *Marmelade* et les ateliers lors de la semaine du goût. Nous en profitons pour vous rappeler que **le PROCHAIN ATELIER CUISINE À DESTINATION DES PARENTS aura lieu le 16 décembre**, un moment de partage autour de l'alimentation des enfants et de recettes adaptées... N'hésitez pas à vous inscrire, ces ateliers sont gratuits et vous repartez avec votre préparation ! Ce livret est donc l'occasion pour nous de vous rappeler à quel point nous tenons à partager ces moments avec vous et à vous inviter à participer autant que possible à tous ces événements qui ponctuent la vie de vos enfants !

Voici un petit aperçu des dernières découvertes et rencontres :



> SPECTACLE MARMELADE

C'est avec beaucoup de curiosité et d'émerveillement que les enfants ont assisté au spectacle Marmelade organisé par le service culture de la communauté de communes du Clermontois. Un spectacle musical et poétique animé par une artiste complète qui a su captiver petits et grands pour leur plus grand bonheur ! L'après-midi, la troupe s'est invitée à la crèche afin de faire découvrir aux enfants quelques saveurs associées à de l'écoute musicale (à l'aide d'un violoncelle).



> SEMAINE DU GOÛT

Sébastien, le responsable de la cuisine centrale, a partagé un temps avec les enfants afin de leur faire découvrir différents fruits et légumes, l'occasion d'explorer les textures, les goûts, les couleurs et d'assouvir la curiosité de nombreux enfants !



> CAFÉ DES PARENTS

C'est avec un plaisir non dissimulé que nous vous annonçons la reprise des cafés des parents ! Un moment de partage et d'échange entre familles et professionnelles autour d'un petit café et de quelques gourmandises... Le premier café d'une longue série où nous vous attendons nombreux, le prochain est prévu le 13 décembre !



> SORTIE TROIS FONTAINES

Après quelques semaines où nous avons pris le temps de faire connaissance avec chaque enfant et chaque famille accueillis au sein de la crèche, l'équipe de la ritournelle s'est invitée au domaine des Trois Fontaines ! L'occasion de partager un moment de découverte et d'échange avec les enfants et leurs familles en plein cœur de la nature. Petits et grands ont eu le plaisir d'explorer cette nature aux couleurs automnales et partir à la rencontre des chevaux.

Les signes du mois

La communication gestuelle associée à la parole est un outil de communication largement utilisé par les professionnelles auprès des enfants, en voici quelques exemples :



MANGER

les doigts de la main se touchent et sont portés en direction de la bouche. La main se déplace d'avant en arrière deux fois.



BOIRE/EAU/SOIF

L'index se replie (en crochet) et se tend, les autres doigts de la main repliés.



GÂTEAU

Le poing fermé tapote la joue deux fois.



CHANGER LA COUCHE

Les poings se superposent puis les deux poignets tournent légèrement.