

L'idée recette

CRÈME PARMENTIÈRE

4 PERSONNES

400 gr de pomme de terre **15 cl** de lait
1 blanc de poireau **5 gr** de sel fin
1 oignon **10 cl** de crème
20 gr de beurre liquide
60 cl de bouillon
de légumes

- > Dans une casserole profonde, faire suer le blanc de poireau et l'oignon émincé sans coloration avec le beurre.
- > Saler et verser le bouillon de légumes, puis le lait.
- > Ajouter les pommes de terre en petits morceaux.
- > Porter à ébullition, laisser cuire environ 25 minutes.
- > En fin de cuisson rajouter la crème liquide en remuant.
- > Mixer le tout.
- > Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

BON APPÉTIT !



Le légume du mois

LA POMME DE TERRE

La pomme de terre ou la patate dans le langage familier est un tubercule comestible appartenant à la famille des solanacées.

Elle est originaire de la cordillère des Andes au Pérou, au sud ouest de l'Amérique du sud, utilisée il y a environ 8 000 ans.

Elle est introduite en Europe vers la fin du XVI^e siècle par les conquistadors espagnols.

Elle est facile à cultiver et est devenue un aliment de base qui figure parmi les légumes et féculents les plus consommés, elle reste une des principales denrées alimentaire au monde.

Il existe au moins 200 variétés inscrites au catalogue officiel des espèces.

Sa couleur va du jaune pâle au violet en passant par le rose. Plus ou moins grosse ou calibrée, la pomme de terre possède une pulpe aux textures différentes selon les variétés.

Apport en glucide, protéine, riche en amidon (75 à 80%), vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B9.

La pleine saison va de septembre à mars mais elle reste disponible toute l'année et se consomme exclusivement cuite.

Elle est cuisinée à l'anglaise, en galette, en gâteau, en purée, en potage, sautée ou rissolée, en salade mais la frite reste la préparation à base de pomme de terre la plus consommée au monde.

La France est le 3^e producteur européen avec plus de 5 millions de tonnes et premier exportateur européen. La production en France se situe dans le Nord-pas de Calais, la Picardie, la Champagne-Ardenne, la Bretagne et la Haute Normandie.

La consommation annuelle française par ménage est d'environ 55 kg.

Service communication - Communauté de communes du Clermontais - Visuels : AdobeStock - freepik



LIVRET DE DÉCEMBRE

La Farandole

2, avenue du Stade - 34800 Clermont l'Hérault



À CLERMONT
L'HÉRAULT

L'atelier créatif du mois

LA PÂTE À SEL

Faire de la pâte à sel avec son enfant, c'est passer un moment de partage. Dextérité des mains et des doigts, créativité... cette activité est très appréciée par les enfants de 2 ans. Voici la recette si vous souhaitez faire cette activité avec votre enfant :

- > 2 verres de farine
- > 1 verre de sel
- > 1 verre d'eau tiède

La cuisson peut être faite au micro-onde jusqu'à ce que la pâte durcisse (2 minutes par 2 minutes) ou au four traditionnel à 100 °C durant 2h.

Le lendemain, l'atelier peinture de la pâte à sel sera tout autant apprécié !



L'information

RAPPEL FERMETURE

La crèche sera fermée du **lundi 26 au vendredi 30 décembre 2022 inclus**.
Nous vous souhaitons de

Belles fêtes de fin d'année !



Le signe du mois



GÂTEAU

On fait des petites tapes sur la joue

La lecture du mois

MIMI PRÉPARE NOËL

DE LUCY COUSINS
Édition Albin Michel jeunesse

C'est l'hiver. La neige tombe et c'est la veille de Noël. Mimi et ses amis se réunissent pour fêter Noël. Chacun trouve un moyen pour arriver malgré la neige. Entre amis, on s'entraide. Mais il manque Eddie ! Où est-il ? Tout le monde part à sa recherche...

Cette histoire de Noël associe l'hiver, les traditions de cette fête et l'amitié qui unit tous les personnages. Ceux-ci sont toujours prêts à trouver ensemble de moyens de s'entraider.

Et Noël, c'est vraiment ça : faire attention aux autres et se retrouver pour un moment de partage.

Joyeux Noël !



La comptine du mois

L'AS-TU VU ?

L'as-tu vu, l'as-tu vu ?

*Ce petit bonhomme,
ce petit bonhomme*

L'as-tu vu, l'as-tu vu ?

*Ce petit bonhomme
au chapeau pointu ?*

Il s'appelle Père Noël

*Par la cheminée,
par la cheminée,*

Il s'appelle Père Noël

*Par la cheminée,
il descendra du ciel*

Il apporte des joujoux,

*Il en a plein sa hotte,
il en a plein sa hotte,*

Il apporte des joujoux,

*Il en a plein sa hotte
et c'est pour nous*

