

## L'idée recette

### CRÈME PARMENTIÈRE

4 PERSONNES

**400 gr** de pomme de terre  
**1** blanc de poireau  
**1** oignon  
**20 gr** de beurre  
**60 cl** de bouillon de légumes

**15 cl** de lait  
**5 gr** de sel fin  
**10 cl** de crème liquide



- > 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, ajouter la crème liquide en remuant.
- > Mixer le tout.
- > Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

**BON APPÉTIT !**

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

**Salagou Cœur d'Hérault**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

**Le RPE**

RELAIS  
PETITE ENFANCE



## 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<sup>e</sup> 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 alimentaires 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.

Elle apporte glucides et protéines, et est 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<sup>e</sup> 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.

## LIVRET DE DÉCEMBRE

**Relais Petite Enfance (RPE)**

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



À CLERMONT L'HÉRAULT  
ET DANS LE CLERMONTAIS

## Les articles du mois

La période de Noël est un moment magique. On décore les maisons et les sapins, on prépare les vacances, on se retrouve en famille et on attend la venue du Père Noël. Quoi de mieux pour faire patienter les enfants que de mettre en place des petits rituels qui vont leur permettre d'attendre Noël ?



### LES LUTINS DE NOËL

**Connaissez-vous la légende des lutins de Noël qui vient du Québec ?**

*"Elle raconte que les lutins de Noël, après avoir travaillé toute l'année à l'usine du Père Noël pour fabriquer les cadeaux, visitent les maisons pour faire toutes sortes de farces et bêtises une fois la nuit tombée."*

**Cette tradition se déroule en plusieurs étapes :**

- > D'abord les enfants reçoivent une lettre du Père Noël les informant qu'un lutin va venir en vacances quelque jours chez vous. Attention, il faudra bien l'accueillir en lui créant par exemple un lit dans lequel se reposer, car il a travaillé dur... mais il faudra surtout le surveiller car il a tendance à faire des bêtises la nuit !
- > Ensuite le jour tant attendu arrive ! Le lutin débarque en vacances, et c'est à vous de jouer ! Chaque matin, avant que les enfants arrivent il faudra trouver une idée de bêtise à faire au lutin ! Lorsque les enfants arriveront, le but sera de le trouver et de voir la bêtise qu'il a fait. Une fois découverte, il faudra proposer au lutin d'aller se reposer dans la journée car il a passé la nuit à faire des bêtises !
- > Pour finir, dans la nuit du 24 au 25 décembre, le lutin termine ses vacances et repart avec le Père Noël dans la nuit. Il a laissé derrière lui les cadeaux des enfants. S'il a bien été accueilli, il reviendra sans doute chaque année pour le plaisir des petits et grands enfants.



### LES CALENDRIERS DE L'AVENT

Tout le monde connaît les calendriers de l'aveut avec des chocolats mais il est possible de créer soi-même son propre calendrier de l'aveut sans avoir besoin de beaucoup de matériel !

Il suffit de prendre des enveloppes de toutes les tailles et y glisser à l'intérieur un livre, un CD, une photo qui représenterait une activité... Les matins, lorsque les enfants se regroupent autour d'un petit rituel que vous aurez instauré, un d'entre eux ouvrira l'enveloppe et découvrira l'activité du jour.

**Voici quelques idées :**

- > Décorer le sapin
- > Construire un lit pour le lutin
- > Lire un livre sur Noël
- > Écouter un CD
- > Spectacle de Noël au Relais Petite Enfance
- > Faire des sablés aux épices de Noël
- > Faire de la pâte à sel aux épices
- > Faire une balade en forêt
- > Manipulation de neige (glace pilée) et glaçons
- > Création d'une cabane igloo



## La comptine du mois

### NOËL JAZZ

*Noël c'est comme un rythme de jazz  
Ça commence tout doucement  
On n'entend que la contrebasse  
Comme le cœur d'un petit enfant  
Et sur ce rythme-là, Noël  
Chantez tous avec moi, Noël  
Chantez, chantez to ut bas, Noël*

 <https://youtu.be/5VpDBtEJeKI>



## La lecture du mois

### LE PÈRE NOËL EST TOMBÉ DEDANS

**D'EDOUARD MANCEAU**  
Milan éditions, 2019, 40p.

*C'est la belle nuit de Noël, qui sent bon la merveille. Tout le monde attend le Père Noël mais... le Père Noël, lui, a décidé de ne plus travailler. Au lieu de distribuer les cadeaux, il les ouvre et joue avec. Sans demander la permission en plus ! Puis, il bricole, il se baigne... bref, il n'en fait qu'à sa tête. Mais enfin, qu'est-ce qui te prend Père Noël ? Les enfants attendent leurs cadeaux...*

*Un album loufoque qui joue avec malice sur l'imagerie autour du Père Noël.*

