

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 Clermontois - Visuels : freepik

Salagou Cœur d'Herault
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

La Ritournelle

ÉTABLISSEMENT MULTI-ACCUEIL COLLECTIF



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 8000 ans.

Elle est introduite en Europe vers la fin du XVIème 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^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.

LIVRET DE DÉCEMBRE

La Ritournelle

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



À CANET

C'est la fin de l'année 2022, l'arrivée de l'hiver se fait sentir ! Nous arrivons dans la saison des nouveaux manteaux et des nouvelles chaussures ! Afin d'éviter toute confusion pensez bien à les identifier du prénom de votre enfant au feutre indélébile, n'hésitez pas à en demander un à la crèche et à décrire les nouvelles acquisitions aux professionnelles.

Message de prévention



ATTENTION AU MANTEAU DANS LE SIÈGE AUTO

Laisser à votre enfant des vêtements d'hiver épais (blousons, manteaux, combinaison...) ne permet pas à votre siège auto d'assurer correctement sa sécurité !

/!\ En cas de chocs, les tissus, en se comprimant, créent un espace entre le harnais/le bouclier, et le corps.

D'autres solutions existent pour garder votre enfant au chaud tout en permettant au harnais ou au bouclier d'être correctement positionnés sur sa poitrine.

- > Les chancelières, ou nids d'ange
- > Le poncho
- > La « peau d'agneau »



Toutes ces informations sont disponibles sur le site : www.securange-leblog.fr

Les chansons 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 capuchon pointu ?

On l'appelle Père Noël, par la cheminée, par la cheminée,

On l'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 !

NOËL, C'EST COMME UN RYTHME DE 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, Noooooël

Chantez tous avec moi, Noooooël

Chantez tout bas, tout bas, Noooooël, Noooooël, Noël !

Il apporte des joujoux, il en a plein sa hotte et c'est pour nous !

Pour se réchauffer et continuer à s'amuser et à découvrir de nouvelles choses malgré le mauvais temps, l'équipe de La Ritournelle vous propose une activité créative et gourmande qui plaira aux petits comme aux grands !

L'activité du mois



SABLÉS DE NOËL

La préparation des sablés de Noël est un moment de partage convivial pendant lequel l'enfant découvre les plaisirs de la pâtisserie. En participant activement au mélange des différents ingrédients, l'enfant prend confiance en lui. Il prend également conscience de la provenance de son alimentation ce qui peut développer son plaisir de manger !

INGRÉDIENTS :

- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| 150 g de farine | 1 pincée de sel |
| 75 g de beurre | Au choix : 1/2 gousse de vanille, |
| 75 g de sucre | 1 zeste de citron |
| 1 petit œuf | ou 1 c. à c. de cannelle |

PRÉPARATION :

- > Dans un bol, mélanger délicatement la farine, le sucre, une pincée de sel, un parfum au choix et le beurre coupé en petits morceaux. Pour cela, presser et frotter la pâte afin de rendre le tout homogène, avec une texture de « sable ».
- > Incorporer rapidement l'œuf au mélange sableux.
- > Former une boule de pâte.
- > Écraser la pâte avec la paume des mains plusieurs fois pour bien incorporer le tout.
- > Saupoudrer légèrement de farine et laisser reposer au frais environ 30 min, en recouvrant avec un linge.
- > Préchauffer le four à 200° C.
- > Étaler la pâte au rouleau sur 5 mm d'épaisseur sur un plan légèrement fariné.
- > Découper la pâte avec différents emporte-pièces ou des verres.
- > Mettre sur une plaque munie de papier sulfurisé beurrée.
- > Enfourner durant 10 min.
- > Surveiller la cuisson jusqu'à ce que les sablés soient de couleur blond doré.
- > Sortir du four et laisser refroidir avant de déguster !

Les signes du mois



MUSIQUE

Les index des deux mains font des mouvements en U comme le chef d'orchestre avec sa baguette



CHANTER

La main est à plat devant la bouche et les doigts s'agitent en formant une vague.



LIRE / HISTOIRE

Les mains forment un livre qui s'ouvre et se ferme



BON APPÉTIT

Le poing tape deux fois sur le dos de la main opposée