

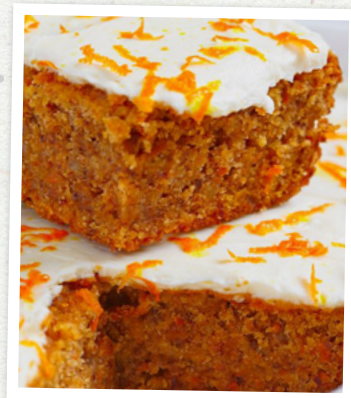
L'idée recette

CAKE DE CAROTTES

4 PERSONNES

90 gr de Farine **1 cuillère** à soupe d'Huile d'Olive
200 gr de Carottes **½ paquet** de Levure Chimique
2 Œufs **1 pincée** de Sel fin
50 gr de Parmesan **10 cl** de Lait

- > Éplucher et râper les carottes finement.
- > Mélanger les œufs, le lait, l'huile d'olive et le sel.
- > Incorporer la levure chimique avec la farine dans la préparation.
- > Ajouter le parmesan râpé, puis les carottes râpées.
- > Beurrer un moule à cake et y verser le mélange.
- > Mettre au four 30 à 35 minutes à 180°C.
- > Laisser refroidir et démouler le cake, puis le trancher.



BON APPÉTIT !

Service communication - Communauté de communes du Clermontais - photos - Flickr - freepik

Salagou Cœur d'Hérault
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

La Farandole

ÉTABLISSEMENT
MULTI-ACCUEIL COLLECTIF



Le légume du mois

LA CAROTTE

La carotte est une plante bisannuelle de la famille des apiacées, sauvage ou cultivée pour sa racine pivotante, charnue, comestible, elle est considérée comme un légume. La carotte représente après la pomme de terre le principal légume racine cultivée dans le monde. Originaires d'Iran et d'Afghanistan, elle a été utilisée à partir du Xe Siècle en Europe et plus tôt en Asie Centrale. Il existe plus de 530 variétés inscrites au catalogue Européen des espèces et 90 au catalogue Français. Les principales variétés de carottes sont de couleur orange, violette, rougeâtre, jaune et blanche et sont constituées à plus de 85% d'eau. La carotte de saison se récolte du mois d'août à avril et la carotte primeur de mai à juillet. Les principales régions de production sont l'Aquitaine 45%, la Basse Normandie 24% et la Bretagne 5%. On peut la déguster de l'entrée au dessert, crue, cuite ou en jus, sous différentes formes et techniques de cuisson. La carotte est riche en beta-carotène, elle contient des vitamines A, C et B, de nombreux minéraux, est également riche en fibres et est un puissant antioxydant.



LIVRET DE JANVIER

La Farandole

2, avenue du Stade - 34800 Clermont l'Hérault



À CLERMONT
L'HÉRAULT

La comptine du mois

LE PETIT BONHOMME

*C'est un petit bonhomme,
petit, petit, petit.*

*Sa tête est une pomme,
son nez est un radis.*

*Ses yeux sont des groseilles,
sa bouche est un bonbon.*

*Et il a pour oreilles, 2 tranches
de melon Pom, Pom, Pom.*

*Sa jambe est une banane,
son autre jambe aussi.*

*À sa main une canne
en sucre de pays.*

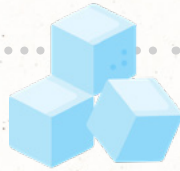
*Il a une longue barbe
et un petit chapeau.*

*2 tranches de rhubarbe,
lui font un long manteau
Pom, Pom, Pom.*

*C'est un petit bonhomme,
petit, petit, petit.*

L'article du mois

DONNER DU SUCRE À BÉBÉ ?



Au moment de la diversification alimentaire et au moins jusqu'aux 3 ans de votre enfant, il sera essentiel de **limiter les sucres rapides ajoutés** (type sucre en poudre).

En effet la qualité de l'alimentation de l'enfant pendant ses trois premières années a une importance capitale pour sa santé d'adulte en devenir.

Sachez que les bébés n'ont pas le même palais que nous ! Vous penserez que son repas est fade mais celui-ci lui apportera déjà beaucoup de saveurs et de sensations.

Dans un premier temps, vous pouvez tout à fait sucrer naturellement les laitages (à prendre toujours nature) grâce à de la compote sans sucre ajouté ou d'autres fruits, ainsi que de favoriser les gâteaux fait maison.

On privilégie le sucre des fruits et des légumes qui contiennent aussi des vitamines et des sels minéraux contrairement au sucre blanc qui en est dépourvu. Pour les jus de fruits il est préférable de consommer des **jus de fruits pur jus**, sans sucre ajouté.

 **PLUS VOTRE BÉBÉ MANGE SUCRÉ,
PLUS IL AIMERA LE SUCRE.**

À terme le sucre peut être un facteur d'obésité. Il est aussi responsable de troubles du comportement alimentaire (fringales, grignotages) sans oublier que le sucre favorise les caries. Une consommation massive de sucre peut conduire à un **comportement hyperactif**, suivi d'une intense fatigue.

Bien entendu, il n'est pas question de supprimer le sucre de l'alimentation de bébé. Il reste toutefois un élément essentiel pour le développement et la croissance. Mais comme souvent, tout est une question de dose.



Le signe 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 :



GÂTEAU

On fait deux petites tapes sur la joue

La lecture du mois

P'TIT LOUP EST LE ROI DE LA GALETTE

DE **ORIANNE LALLEMAND**
ET **ÉLÉONORE THUILLIER**

Édition AUZOU éveil, 2015, 24 p.

Une histoire tendre et malicieuse de P'tit Loup.

Aujourd'hui, P'tit Loup va préparer une galette des rois avec Maman... pour le plus grand plaisir de Papa ! Oui mais... qui aura la fève ?

