

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 Clermontois - photos: Flickr - freepik



Le légume du mois

LA CAROTTE

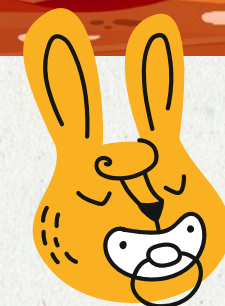
La carotte est une plante bisannuelle de la famille des apiacées, sauvage ou cultivée pour sa racine pivotante, charnue, comestible, elle est considérée comme un légume. La carotte représente après la pomme de terre le principal légume racine cultivée dans le monde. Originnaire d'Iran et d'Afghanistan, 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

Relais Petite Enfance (RPE)

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



À CLERMONT L'HÉRAULT
ET DANS LE CLERMONTAIS

La comptine du mois

LES INDIENS DE MALICOCO

*Les Indiens de Malicoco s'en vont à la chasse (x2)
Les Indiens de Malicoco s'en vont à la chasse
Ils reviendront bientôt
(bruit des indiens avec les mains) ugh !*

*Les Indiens de Malicoco s'en vont à la pêche (x2)
Les Indiens de Malicoco s'en vont à la pêche
Ils reviendront bientôt
(bruit des indiens avec les mains) ugh !*

*Les Indiens de Malicoco s'en vont à la fête (x2)
Les Indiens de Malicoco s'en vont à la fête
Ils reviendront bie
(bruit des indiens avec les mains) ugh !*



L'article du mois

TOUT UN MONDE À EXPLORER, L'ADULTE POUR ME PROTÉGER

La particularité du bébé humain est qu'il ne naît pas à terme. Contrairement au cheval, par exemple, il ne sait pas marcher dès la naissance. Le petit d'homme naît donc très immature, n'a pas de possibilité d'autonomie. Il sait seulement pleurer pour attirer notre attention et ne peut survivre sans l'adulte. Le bébé humain est dans une grande dépendance donc, mais il a aussi une grande force peu présente dans la nature chez les autres espèces : un potentiel énorme d'apprentissage !

Dans cet apprentissage, l'**environnement est primordial**, tant au niveau de l'espace dans lequel l'enfant évolue, qu'au niveau des objets à sa portée et des adultes qui l'entourent. Nous nous adaptons à notre environnement et le considérons comme normal (qu'il soit bon et facilitant ou néfaste) : l'enfant se construit des attentes par rapport à ce qu'il connaît. Le maître mot dans la construction du cerveau, c'est la répétition. Bébé va essayer de mettre de l'ordre dans son environnement : si c'est quelque chose que je vois souvent, je vais en tenir compte. Il est donc très pragmatique.

Les **séquences routinières** vont l'aider à mieux maîtriser son vécu quotidien, à pouvoir anticiper. Instaurer des rituels sert donc à rassurer l'enfant qui peut vérifier que ses attentes sont fondées : par exemple, tous les jours, après que mon assistante

maternelle ait chanté une comptine que je connais bien, je vais boire un biberon.

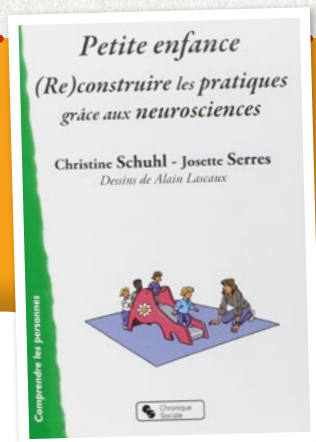
Le très jeune enfant a donc deux besoins fondamentaux : Explorer son environnement pour le comprendre et s'y adapter, et le faire en toute sécurité.

Sans possibilité de contrôle dû à l'immaturité de son cerveau, l'enfant est programmé dans son cerveau et dans son corps pour explorer et laisse aux adultes le soin de sa sécurité. Chacun son travail ! Et jamais l'un sans l'autre. L'enfant ne peut pas nous dire comment sécuriser, l'adulte ne peut pas dire comment explorer. Il s'agit de doser notre intervention : pas d'hyperprotection, mais attention au danger. Pour le jeune enfant, c'est la vision qui guide l'action. Je vois un objet, j'ai un irrépressible besoin de le manipuler, d'en découvrir les propriétés physiques et toutes les potentialités. Il n'y a pas une bonne façon de jouer, seulement des possibilités à explorer. C'est la vision qui guide l'action et dans le cerveau de l'enfant, c'est ce qu'on appelle la boucle perception/action. Par contre, la partie du cerveau qui sert à percevoir le danger et à nous empêcher d'agir lorsque le danger est

trop grand, le lobe frontal, est trop immature pour inhiber l'action de l'enfant si nécessaire. Par exemple, si un enfant voit un ballon sur la route, il y va malgré le danger. L'adulte lui sert donc de lobe frontal !

Il semble primordial de penser un environnement pour l'enfant qui soit à la fois riche en possibilités d'exploration et à la fois assez sécuritaire pour ne pas le mettre en difficulté. Les interdits que l'on répète le plus nous donnent bien souvent une idée de l'inadéquation entre ce que l'on attend et ce dont est capable l'enfant.

Car oui, je suis un enfant et j'ai tout un monde à explorer, je peux le faire car l'adulte est là pour me protéger.



Pour aller plus loin

PETITE ENFANCE, (RE)CONSTRUIRE LES PRATIQUES GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

DE JOSETTE SERRES ET CATHERINE SCHUHL - Éditions Chroniques sociales, 2015, 141 p.

Ce livre engage les lecteurs professionnels de la petite enfance à toujours se placer du point de vue de l'enfant, en s'appuyant sur les connaissances scientifiques actuelles pour ajuster en permanence leurs pratiques. Il s'agit bien ici d'un regard croisé entre neurosciences et pédagogie au profit du tout-petit.