

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

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

La Ritournelle

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 Ritournelle

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



À CANET

Pour 2023

L'ÉQUIPE DE LA RITOURNELLE
VOUS SOUHAITE UNE *Bonne année!*

L'article du mois

LA CONTINENCE, UNE ACQUISITION QUI DEMANDE TEMPS ET MATURITÉ

L'enfant est décrit comme **continent** quand il est capable d'**identifier** son besoin, de **se retenir**, d'**aller de lui-même aux toilettes**.

La continence (aussi appelée *contrôle sphinctériens* ou *propreté*) n'est pas un apprentissage comme un autre : en effet, elle ne s'enseigne pas à l'enfant, il va en faire l'**acquisition par lui-même** entre 2 et 4 ans (avec quelques exceptions). Comme pour la marche, elle ne peut pas s'accélérer.

L'action de contrôler ses différents muscles et sphincters nécessite une **maturité physiologique et neurologique** qui vient avec le temps, en lien avec le **développement du corps et de la proprioception de l'enfant** (perception de son propre corps). Paradoxalement, forcer un enfant peut retarder la progression vers cette acquisition.

Alors faisons-leur confiance et soyons à leur écoute!

Il est également tout à fait possible qu'un enfant qui va au pot ou aux toilettes à la maison refuse d'y aller à la crèche (et inversement!), ou que les activités et l'agitation de la collectivité changent ses préoccupations et son alerte. Pas d'inquiétude, **à chaque lieu sa temporalité**. L'équipe de la Ritournelle fera au mieux **pour s'adapter au rythme de chaque enfant sans le mettre en difficulté**.

Pas de pression, l'enfant va encore beaucoup grandir et évoluer ces prochains mois. Actuellement, les écoles sont plus à l'écoute du temps qu'il faut à chaque enfant pour être totalement continent et elle s'adaptera au début de la maternelle, même si la couche est encore nécessaire quelque temps.

Pour en apprendre plus sur ce que traversent vos enfants lors de cette acquisition, et avoir des pistes d'accompagnement vous pouvez scanner le QR code ci-dessous avec l'appareil photo de votre téléphone portable qui vous guidera vers un article très complet sur le sujet.

N'hésitez pas à vous rapprocher des professionnelles de la crèche qui sauront se rendre disponibles pour répondre à vos questions. *Les Cafés des parents* sont également des instants propices pour se retrouver et prendre le temps d'échanger entre parents et professionnelles sur ce thème et toutes vos autres préoccupations ! **Rendez-vous le 19 janvier 2023 pour le prochain Café des parents.**

Scannez-moi!



Les signes 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 :



PIPI

Poing fermé, pouce et petits doigts levés, on tapote deux fois au niveau de la poitrine



LE POT

Former un cercle avec les deux mains pour former un pot



CACA

Tapoter deux fois avec l'index au niveau de la gorge



Les prochains rendez-vous

> CAFÉ DES PARENTS
JEU. 19 JANVIER 2023

> ATELIERS CUISINE
VEN. 20 JANVIER 2023

Ces temps sont des moments d'échange et de partage entre les familles et Sébastien, le chef cuisinier de la cuisine centrale, lors duquel vous repartirez avec un repas familial à déguster !

> ATELIERS DE MANIPULATION D'ARGILE
MARDI 10 JANVIER 2023
VENDREDI 10 FÉVRIER 2023

9h15 (section grands)
10h15 (section bébés/moyens)

AVEC L'ASSOCIATION TERRE CONTACT

Si vous êtes intéressé pour y participer avec votre enfant, **inscrivez-vous vite** auprès des professionnelles des différents secteurs ou de la directrice.