

## L'idée recette

### FONDUE DE POIREAUX

EN ACCOMPAGNEMENT - POUR 4 PERSONNES

- 1.200 kg de poireaux entiers
- 40 gr de beurre doux
- 4 pincées de sel fin
- 4 pincées de sucre en poudre
- 500 ml de bouillon de légumes

- > Fendre les poireaux au couteau en croix sur une longueur de 30 cm, les laver et les rincer à l'eau claire.
- > Émincer les poireaux sur 1 cm puis les réserver.
- > Faire fondre le beurre dans une casserole, y ajouter les poireaux, le sel et le sucre.
- > Faire suer le tout pendant 2 à 3 minutes à feu vif en remuant.
- > Déglacer avec le bouillon de légumes, porter à ébullition puis mettre à feu doux.
- > Laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide, soit entre 10 et 15 minutes environ.

BON APPÉTIT !



Service communication - Communauté de communes du Clermontois - photos : Flickr - freepik

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

La Farandole

ÉTABLISSEMENT MULTI-ACCUEIL COLLECTIF



## Le légume du mois

### LE POIREAU

Originaire du Moyen-Orient, il est utilisé déjà à l'époque dans l'Égypte ancienne et par les Romains, puis au Moyen Âge. Le poireau est cultivé comme une plante potagère, de la famille des alliées. Il existe 190 variétés au catalogue européen des espèces et 26 sont inscrites au catalogue officiel français. La couleur du poireau est verte et blanche et sa saison de production va de septembre à avril. Il est peu calorique, riche en fibres, vitamines C et B9, minéraux et contient environ 90% d'eau. Il est consommé en France environ 3kg de poireaux par ménage et par an. La France est le 2<sup>e</sup> producteur européen après la Belgique et le 4<sup>e</sup> producteur mondial. C'est un légume consommé surtout en hiver, sa production se situe principalement en France dans la Manche, la Loire-Atlantique, le Loir-et-Cher, le Nord et l'Ain. Le poireau se déguste chaud ou froid, en entrée, en accompagnement de viande ou de poisson, mais aussi en tarte, gratin, potage, risotto, fondue, vapeur, braisé, etc.

LIYRET DE  
FÉVRIER

La Farandole

2, avenue du Stade - 34800 Clermont l'Hérault



À CLERMONT  
L'HÉRAULT

## La comptine du mois

### J'AI UN GROS NEZ ROUGE

*J'ai un gros nez rouge  
Deux traits sur les yeux  
Un chapeau qui bouge  
Un air malicieux  
Deux grandes savates  
Un grand pantalon  
Et quand je me gratte  
Je saute au plafond*



## L'article du mois

### JOUER À SE DÉGUISER

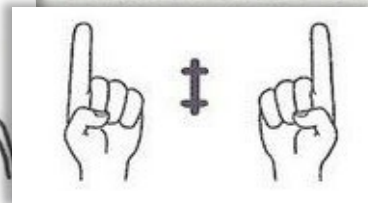
Jouer avec un déguisement est primordial pour le développement des enfants. Dès 2 ans, cela peut amener beaucoup de plaisir à l'enfant.

En effet, cela aide à stimuler l'imagination. L'enfant prend l'apparence d'un animal, d'un super-héros, d'un personnage inventé tout comme son histoire dans sa tête. Jouer avec l'imagination permet de créer des histoires à plusieurs. On écoute les autres enfants, on regarde leurs réactions, leurs émotions. Lorsqu'on joue à plusieurs, il faut aussi apprendre à communiquer. Les expressions, les verbes d'action, vont renforcer le langage verbal et explorer le langage corporel. Le pirate et le chat n'auront pas la même démarche. La motricité fine sera aiguisée lors de l'habillage et du déshabillage. Il sera fier d'avoir enfilé son costume tout seul !

**Alors n'hésitez pas, sortez les costumes !**



## Le signe du mois



### MUSIQUE

On imite le chef d'orchestre avec les index.

## La lecture du mois

### T'CHOUPI SE DÉGUISE

DE THIERRY COURTIN  
Édition Nathan

*T'choupi aime se déguiser et aujourd'hui, il a choisi de devenir un clown ! Que lui faut-il pour parfaire sa panoplie ? Un nez rouge, des grandes chaussures, un chapeau pointu : tout pour ressembler à un vrai clown.*

