

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 Clermontais - photos: Flickr - freepik

Salagou Cœur d'Herault
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

La Ritournelle

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 alliacés. 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^e producteur européen après la Belgique et le 4^e 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 Ritournelle

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



À CANET

L'activité du mois

LE YOGA À L'ÂGE DE LA CRÈCHE

Le mot « yoga » vient du mot sanskrit « jug » qui signifie « mettre ensemble, joindre, relier ».

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui invite à unir nos facultés physiques et mentales dans le but d'atteindre une harmonie psychique, physique et spirituelle. Il se pratique grâce à des mouvements (postures) et à des exercices de respiration. Une séance de yoga a pour objectif de se recentrer sur soi, de rechercher une sensation de détente, de rassembler nos facultés souvent dispersées dans le monde dans lequel nous vivons actuellement.

Les intérêts du yoga pour l'enfant sont nombreux. En effet, le yoga :

- > Favorise l'acquisition de la **souplesse**, de l'**équilibre** et la **conscience du schéma corporel**
- > Facilite la **libération de tensions** ancrées dans le corps
- > **Dynamise** le potentiel de l'enfant et le développement de ses ressources intérieures
- > **Réduit le stress**
- > Permet l'accompagnement à la **gestion des émotions**

Le bébé pratique le yoga en permanence, de façon naturelle. En effet, le développement de la motricité du tout-petit est fait de postures de yoga. Pourtant, une séance de yoga pour enfant est très différente d'une séance de yoga pour adulte. L'enfant a besoin de passer par des expériences concrètes à l'aide de son corps et de ses sens pour se représenter le monde dans son esprit. De ce fait, il est intéressant d'utiliser des supports qui mobilisent les différents sens, notamment :

- > Le **toucher** (foulards, balles/coussins sensorielles)
- > L'**ouïe** (avec des instruments sonores comme les koshis, un bol tibétain ou un bâton de pluie, une musique douce...)

Afin d'apporter un aspect ludique et de mobiliser l'intérêt de l'enfant lors de ce moment, il est possible de stimuler **son imagination** en composant une **petite histoire** comme fil conducteur de la séance. L'enfant pourra alors s'exercer à des postures simples et des exercices de respiration **en imitant des animaux** ou en **écoutant des sons de nature**. L'adulte pourra ainsi adapter chaque séance à l'état émotionnel de l'enfant.

L'objectif d'une séance est d'en ressortir en équilibre, pas forcément calme, mais plus en harmonie avec soi-même et d'avoir un contact doux avec les autres.

Si vous êtes intéressés pour le pratiquer avec vos enfants, voici une vidéo de yoga adaptée aux enfants - et aux parents !

« Minis Yoga », flashez-nous !



Les signes du mois

LES ÉMOTIONS

La communication gestuelle associée à la parole est un outil de communication largement utilisé par les professionnelles auprès des enfants, en voici quelques exemples :



CONTENT

La main fait de petits cercles sur le buste



TRISTE/PLEURER

Les index glissent le long des joues



PEUR

On tape plusieurs fois la main sur le buste

