

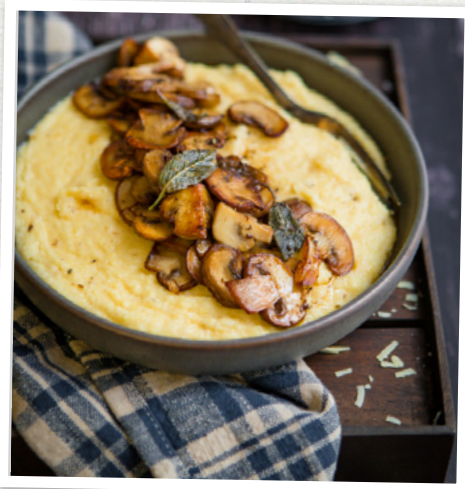
L'idée recette

POLENTA FORESTIÈRE

POUR 4 PERSONNES

200 gr de semoule fine de maïs
0.8 dl d'eau
4 pincées de sel fin
100 gr de parmesan râpé
200 gr de champignons de Paris
1 échalote
20 gr de beurre

- > Éplucher et hacher l'échalote.
- > Laver et émincer les champignons de Paris.
- > Poêler le tout avec le beurre et réserver au frais.
- > Faire bouillir l'eau avec le sel fin, puis verser en pluie fine la semoule de maïs.
- > Faire cuire entre 15 et 20 minutes, à feu doux, en remuant avec une spatule.
- > Terminer en ajoutant le parmesan râpé, puis les champignons préalablement poêlés.
- > Mettre la préparation dans un plat creux et l'étaler uniformément, garder au frigo jusqu'à refroidissement total.
- > Découper en cubes la polenta, les paner dans la farine, puis les faire colorer à la poêle de chaque côté à l'huile d'olive (moins d'une minute).
- > Mettre dans un plat de service en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.



BON APPÉTIT !



Le légume du mois

LE CHAMPIGNON DE PARIS

Le champignon de Paris, ou de couche, est originaire de Paris, d'où son nom. Apparu au XVII^e siècle à Versailles, il sera cultivé par la suite au XIX^e siècle principalement dans la région des Pays de la Loire (62%) et en région Centre (15%).

Une des espèces la plus consommée est l'agaricus bisporus, cultivé de façon industrielle en champignonnières, il existe quelques espèces sauvages rares.

Le champignon de Paris est reconnaissable par les lamelles sous son chapeau, et sa couleur blanche.

Sa saison va de septembre à juin. La France est le 3^{ème} producteur européen.

Le champignon est source de vitamines B9, B2, B3, B5, riche en potassium et faible en calories.

Il se consomme en entrée et en accompagnement, cru parfois mais souvent cuit, chaud ou froid, tels que à la grecque, en duxelle, en risotto, en polenta forestière, en potage, etc.



LIVRET DE MARS

La Farandole
2, avenue du Stade - 34800 Clermont l'Hérault



À CLERMONT
L'HÉRAULT

L'article du mois

LA PROPRETÉ DE VOTRE ENFANT

Entre 2 et 3 ans, la question de la propreté de votre enfant se pose. Mais, on ne rend pas son enfant propre... c'est lui qui le devient.

Les professionnels de la Petite Enfance (pédiatre, psychologue...) insistent sur l'importance d'attendre que l'enfant soit physiologiquement et psychologiquement prêt. Le cerveau et les muscles doivent avoir acquis un stade de maturité tel que votre enfant sache contrôler ses sphincters (se retenir).

Le plus important est de respecter son rythme (différent pour chaque enfant même au sein d'une fratrie).

Quelques signes à repérer :

- > Je marche bien et tout seul
- > Je me déshabille en partie sans aide
- > Je suis capable de monter et descendre tout seul un escalier
- > Ma couche reste propre
- > Je dis quand ma couche est sale
- > Je m'assieds sur le pot
- > Je refuse la couche

VOTRE ENFANT PEUT ÊTRE PROPRE... MAIS EN A-T-IL ENVIE ?

Comment accompagner mon enfant ?

Je crée un environnement sécurisant (période calme, pas de déménagement, de nouvelle naissance...) et je lui fais confiance. Je le laisse devenir autonome.

Je l'encourage de façon positive sans le brusquer : remarquer ses progrès, le rassurer quand il y a un oubli.

Le pot :

- > Il doit faire partie de l'environnement de votre enfant
- > Laissez-le accessible dans la salle de bain ou les toilettes pour que votre enfant apprenne à manipuler l'objet
- > Ne le forcez pas. S'il refuse de s'asseoir dessus, c'est qu'il n'est pas prêt
- > Le laisser trop longtemps sur le pot ne sert à rien. Cela pourrait au contraire se montrer décourageant
- > S'il demande le pot, c'est qu'il est près du but
- > Pour l'aider, mettez-lui des vêtements confortables et faciles à retirer tout seul (pas de body, ceinture ou boutons difficiles...) Acheter avec votre enfant des culottes qui lui conviennent est motivant

Attention :

Lorsque c'est l'adulte qui propose à l'enfant d'aller sur le pot à heures fixes ou quand il pense que l'enfant en a besoin, l'adulte fait le « travail » à la place de l'enfant. Il risque alors de l'empêcher de repérer lui-même ses propres sensations. L'enfant n'est alors pas autonome.

En règle générale :

- > Il faut s'assurer que l'enfant soit prêt pour cette nouvelle acquisition
- > Il faut que les parents soient disponibles pour accompagner leur enfant dans cette étape avec patience

Le signe du mois



LE POT

On garde les paumes face à face : symbolise le pot qu'on tient.



CHANGER

L'ensemble des deux mains pivote.

La lecture du mois

QU'Y A-T-IL DANS TA COUCHE ?

DE GUIDO VAN GENECHTEN
Édition Albin Michel Jeunesse

Comme tous les jeunes enfants, Bébé souris est terriblement curieuse.

Elle veut toujours tout savoir, même ce qu'il y a dans la couche de ses amis (lapin, chèvre, chien, vache ou cheval) ! Chaque fois qu'elle en rencontre un, qui, comme elle, porte une couche, elle leur pose la question. On peut découvrir en ouvrant la couche ce qu'il y a dedans.

Quand les autres animaux demandent à Bébé souris ce qu'il y a dans sa couche : surprise, il n'y a rien ! Mais toi, Bébé souris, où as-tu fait ta crotte ? Ravie, elle leur montre qu'elle a fait ses besoins dans le pot !

Un livre plein d'humour pour apprendre la propreté.

