

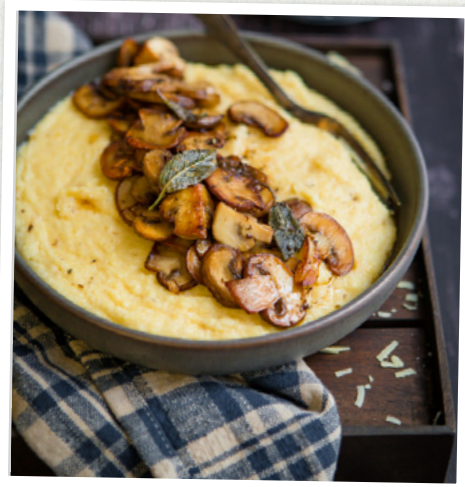
## L'idée recette

# 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<sup>e</sup> siècle à Versailles, il sera cultivé par la suite au XIX<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> producteur européen, il est source de vitamines B9, B2, B3, B5, riche en potassium et faible en calories.

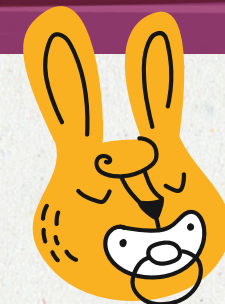
Il se consomme en entrée et accompagnement, cru parfois mais souvent cuit, chaud ou froid, tel que à la grecque, en duxelle, en risotto, polenta forestière ou bien en potage.



# LIVRET DE MARS

**Relais Petite Enfance (RPE)**

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



À CLERMONT L'HÉRAULT  
ET DANS LE CLERMONTAIS

## L'article du mois

### LA PEUR CHEZ LE JEUNE ENFANT

La peur est une fonction naturelle chez l'être humain, sans elle, on ne survit pas. Certaines peurs sont stockées dans notre mémoire génétique. Elles vont permettre de lancer des signaux d'alarme à notre cerveau qui va mobiliser des ressources face au danger, qu'il soit réel ou imaginé. Par exemple, s'il y a un ravin au bord du chemin sur lequel vous marchez, la peur du vide va vous faire vous écarter du bord.

Dès la naissance, le bébé fait face à l'inconnu et a tout à découvrir. Ainsi, vivre des expériences nouvelles, rencontrer des inconnus ou encore entendre des bruits étranges peut représenter une menace pour lui, car il ne sait pas comment affronter ces situations.

**Voici une liste qui reprend les peurs fréquentes selon l'âge de l'enfant :**

- > **Vers 8 mois**, apparaît l'angoisse de séparation. L'enfant va avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas et peur d'être séparé de son parent : va-t-il revenir ?
- > **Vers 1 an**, l'enfant va avoir peur de certains bruits : aspirateur, véhicules, tondeuse...
- > **Entre 2 et 4 ans**, on observe la peur du noir, des créatures imaginaires, du père Noël ou encore des clowns. C'est aussi à cet âge qu'apparaît la peur des orages, des insectes et des animaux comme les chiens et les loups. En plus d'être dans l'obscurité, l'enfant prend conscience que dormir, c'est être séparé de ses parents
- > **Entre 5 et 12 ans**, les peurs vont souvent être associées à une situation particulière comme la peur d'aller chez le docteur, peur du vide, de la mort, des accidents, des voleurs... L'enfant peut aussi avoir peur de certaines situations vues à la télé ou racontées par des adultes. Pour finir, on retrouve aussi des peurs sociales (être rejeté d'un groupe, d'une classe...)

Il faut prendre au sérieux les peurs de l'enfant. Celles qu'il ressent sont réelles, il ne faut donc pas les minimiser. L'important va être dans un premier temps de le réconforter et de le calmer. Puis échanger avec lui afin d'essayer de mettre des mots sur ses émotions. Enfin, parler ensemble de situations où l'enfant et l'adulte ont réussi à vaincre des peurs afin de le rassurer sur le fait qu'il va y arriver.

## La comptine du mois

### PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS

*Promenons-nous dans les bois, pendant que le loup n'y est pas*

*Si le loup y était, il nous mangerait*

*Mais comme il n'y est pas, il nous mangera pas !!*

*Loup y est tu ? Que fais-tu ? m'entends-tu ?*

*Je mets ma culotte, mon pantalon, ma chemise,  
mes chaussures, mes lunettes (hé n'ayez  
pas peur je voulais vous lire une histoire !)*



Il est important de ne pas forcer un enfant à affronter ses peurs. Chaque enfant avance à son rythme. Lorsque celui-ci commencera à entrer en contact avec ce qui lui fait peur, l'adulte pourra l'encourager et féliciter ses réussites. Des jeux comme le caché-coucou ou le dessin peuvent aider dans cet apprentissage.

Le livre a aussi un grand rôle à jouer. En effet, l'enfant va pouvoir découvrir et s'identifier à des personnages qui ont les mêmes peurs que lui et qui, à la fin, réussissent à les vaincre. Il n'est donc pas le seul à ressentir ces émotions. Certains enfants redemandent la même histoire plusieurs fois à la suite. Ils sont sûrement en train de travailler sur eux-mêmes et d'appivoiser leurs peurs. C'est un apprentissage : il faut donc s'exercer pour mieux l'appréhender. Lorsque la peur est maîtrisée et que l'enfant est serein, il n'est pas rare de les voir s'amuser à avoir peur !

Il vaut mieux privilégier les livres aux dessins animés ou films. Lorsque l'adulte va lire un livre, s'il sent que l'enfant est angoissé, il va pouvoir mettre de l'humour dans son dialogue, prendre une voix plus douce, ou bien arrêter de lire s'il sent que l'enfant n'est pas prêt. Ce sera plus compliqué lors du visionnage d'un film.

**La peur est donc une étape nécessaire au développement du jeune enfant. Mais il est important de prendre en compte ses émotions, d'échanger avec lui et de l'accompagner dans ces moments-là.**



## La lecture du mois

### CHHHT !

DE PETER UTTON ET SALLY GRINDLEY

Éditions ÉCOLE DES LOISIRS, 1991, 32p.

« Chhht ! Tu vas bientôt pousser la porte du château d'un géant... À partir de maintenant, reste tranquille et parle tout bas, sinon... ». Deux visiteurs mystérieux pénètrent dans le château d'un géant redoutable. De page en page, ils le traversent avec les plus grandes précautions : si jamais le monstre se réveille, c'est la catastrophe !

