

L'idée recette

CRUMBLE À LA RHUBARBE

4 PERSONNES

Ingrédients pour la pâte à crumble

100 gr de farine
80 gr de sucre en poudre
50 gr de beurre, 1 pincée de sel

Ingrédients pour la compotée à la rhubarbe

600 gr de rhubarbe, 100 gr de sucre en poudre ou cassonade
1 cuillère à café d'extrait de vanille, 1 verre d'eau

- > Laver et couper les tiges de rhubarbe en deux pour retirer les fils, puis émincer en petits tronçons. Placer dans une casserole le tout avec le sucre en poudre et l'extrait de vanille et laisser dégorger 30 minutes, afin de retirer l'eau de végétation.
- > Rajouter le verre d'eau et porter à ébullition puis mettre en cuisson à feux doux environ 25 à 30 minutes en remuant de temps en temps.
- > Débarrasser ensuite la compotée de rhubarbe dans un plat creux préalablement beurré.
- > Verser dans un saladier la farine, le sel, le sucre et le beurre pommade, malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.
- > Répartir la pâte sur la rhubarbe et enfourner au four à 180 degrés entre 25 et 30 minutes, afin d'obtenir une jolie coloration dorée sur le dessus.
- > Sortir du four et le laisser à température ambiante.
- > Le crumble se déguste tiède ou froid selon vos envies et il s'accompagne très bien avec une glace ou de la chantilly...

BON APPÉTIT !



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



Le légume du mois

LA RHUBARBE

La rhubarbe est originaire d'Asie du nord, introduite en Europe il y a 2000 ans comme plante médicinale, elle se cultive de nos jours en France. C'est un légume très vivace, de couleur rouge-rosée, nuancé de vert de la tige à la feuille.

Elle est utilisée principalement pour des compositions de desserts, elle se mange quasiment toujours cuite et sucrée. Sa chair après cuisson est fondante et acidulée.

La saison de la rhubarbe apparaît de Avril-Mai jusqu'en début Juillet. La rhubarbe est riche en calcium, vitamines et fibres. On peut l'utiliser sous différentes formes : confitures, gelées, tartes...

LIVRET D'AVRIL

La Ritournelle

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



À CANET

LA MOTRICITÉ LIBRE



La motricité libre telle qu'elle est mise en pratique à la crèche s'appuie sur les travaux de la pédiatre Dr Emmi Pikler dans les années 1960. Dans la pouponnière qu'elle dirige à Budapest, l'Institut Loczy, elle applique ce principe en laissant les enfants évoluer librement. Elle découvre que non seulement le développement moteur s'acquiert naturellement et dans un ordre bien précis, mais aussi que cette liberté donnée aux enfants leur apporte un sentiment d'accomplissement et de sécurité.

Depuis la période in-utéro, l'enfant découvre le monde qui l'entoure avec ses sens, soutenu par les adultes avec qui il noue des liens d'attachement. Ses premières acquisitions motrices lui permettent de découvrir la richesse de son environnement proche et de construire son sentiment de compétence et son autonomie. Le bébé, avant d'acquérir la marche, passe par plusieurs étapes naturelles dans l'exercice de son propre corps. Chaque étape découle de la précédente et permet à l'enfant de passer de la position enroulée, niché contre la paroi utérine, à la position verticale. Pour pouvoir expérimenter sans brûler des étapes, l'enfant a besoin d'expérimenter depuis une position qu'il a acquis seul et dont il sait se défaire seul.

L'aisance motrice mène au plaisir de faire et encourage la curiosité et l'ouverture de l'enfant au monde. Elle est le point d'ancrage de ses nouvelles manipulations et ouvre le champ des possibles en soutenant chaque découverte (motricité fine et globale, coordination œil-main, équilibre et latéralisation...)

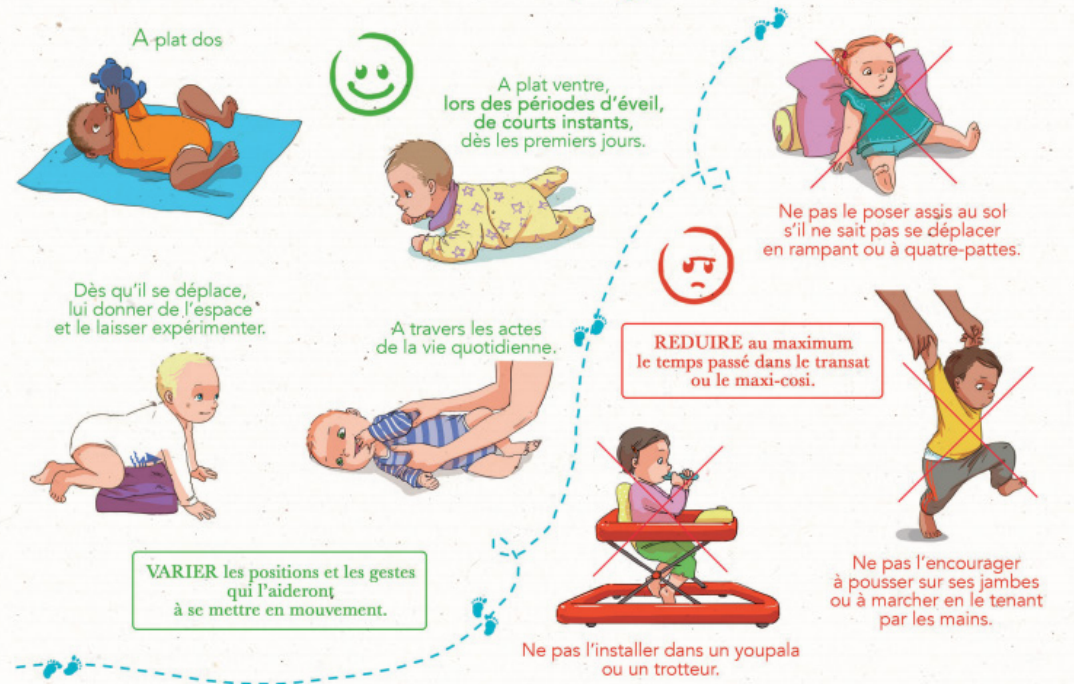
ATTENTION AUX OBJETS DE PUÉRICULTURE PAS TOUJOURS ADAPTÉS

Pour être dans une démarche de motricité libre et en lien avec le travail des pédiatres et psychomotriciens, les transats, sont à limiter dans le temps et à privilégier uniquement en cas de reflux.

Les cale-bébés sont à éviter, car ils contraignent l'enfant dans une position assise bloquant ainsi les mouvements et les apprentissages qui en découlent.

De plus, les youpala, les trotteurs à roulettes, les sièges rebondissants à élastiques ou les chaises d'activités pour bébé sont à proscrire, car ils mettent le corps de l'enfant dans une position que ses muscles et ses articulations ne sont pas encore prêts à tolérer et les accidents domestiques causés par ces objets sont courants.

Comment accompagner le bébé?



Si votre bébé tourne la tête toujours du même côté, ou s'il n'est pas à l'aise à plat-dos ou sur le ventre, parlez-en à votre médecin.

Visuel : sophie-bednarek-psychomotricite.com

COMMENT CELA SE PASSE-T-IL À LA CRÈCHE ?

En pratique, le bébé est installé sur le dos, sur un tapis confortable et ferme, et peut se déplacer en toute liberté. Des jeux sont posés à côté de lui pour éveiller ses sens. L'objectif est de laisser l'enfant faire ses acquisitions de façon autonome et de ne pas le contraindre à une position dans laquelle il ne sait pas se mettre tout seul.

Pour habituer son corps à effectuer certains mouvements qui vont lui être utiles pour la suite (comme le retournement ou le passage de la position allongée à assise), les professionnelles vont lui permettre d'expérimenter et de ressentir ces mouvements lors de moments de soin, de change de la couche et d'habillage.

Contrairement à une idée reçue, la motricité libre ne favorise pas la plagiocéphalie (tête plate) ! En effet, l'enfant en exercice constant dès son plus jeune âge acquiert le retournement (et donc la position ventrale ou latérale) assez rapidement, ce qui évite de trop longues périodes passées sur le dos et une immobilité du crâne comme avec le transat.

Lorsque l'enfant commence à se déplacer, l'environnement est installé avec des meubles bas et des modules de motricité afin qu'il puisse caboter, grimper, glisser et apprendre à redescendre de manière autonome, en sécurité. L'enfant prend alors conscience des limites de son propre corps et c'est fort de ses expériences qu'il appréhendera chaque nouvelle découverte, tout au long de sa vie !

Et voici un QR code pour aller plus loin avec des illustrations de Bougribouillon :

<https://bougribouillons.fr/la-motricite-libre-v2>

