

L'idée recette

PETITS POIS À LA FRANÇAISE

4 PERSONNES

Ingrédients

600 g de petits pois frais ou surgelés
2 oignons blancs nouveaux
125 g de lardons
20 g de beurre
1 laitue ou 2 sucrides
1L de bouillon de légumes ou volailles
2 pincées de sel fin

- > Éplucher et émincer les oignons blancs.
- > Nettoyer la laitue ou les sucrides et ciseler finement.
- > Dans une sauteuse, mettre le beurre à fondre, faire suer les oignons blancs et les lardons sans coloration 3 minutes. Ajouter la salade ciselée, les petits pois puis laisser cuire à feu doux 2 minutes en remuant.
- > Saler la préparation.
- > Mouiller avec le litre de bouillon.
- > Laisser mijoter doucement les petits pois (15 minutes pour les petits pois surgelés et 30 minutes pour les petits pois frais).
- > Ajuster avec du bouillon si nécessaire.

BON APPÉTIT !



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

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

La Farandole
ÉTABLISSEMENT MULTI-
ACCUEIL COLLECTIF



Le légume du mois

LE PETIT POIS

Les petits pois, pois du jardin ou pois potagers, sont les jeunes graines vertes du pois (*Pisum sativum*) récoltés dans les gousses avant maturité, de la famille des Fabacées. Il est présent en Europe et en Asie depuis plus de 10 000 ans.

Sa culture est concentrée à 90% en France dans les Hauts-de-France et en Bretagne. Ils sont récoltés et consommés en frais sur la période d'avril à juillet.

Leur valeur énergétique est de 80Kcal pour 100g, ils sont riches en apport de sucre soluble, de vitamine C, magnésium, potassium mais sont aussi une bonne source de fibres.

Les petits pois se conservent secs, surgelés ou en conserve et lorsqu'ils sont frais, on peut les manger crus dans une salade composée ou cuits à l'eau ou à la vapeur.

LIVRET DE MAI

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



À CLERMONT
L'HÉRAULT

L'article du mois

LE SOLEIL OUI, MAIS AVEC MODÉRATION !

L'exposition au soleil peut avoir des bienfaits sur la santé (synthétiser la vitamine D, amélioration des problèmes de peau et du moral).

Cependant des mesures de précaution sont préconisées pour les plus petits, pour les protéger des UV et des coups de soleil.

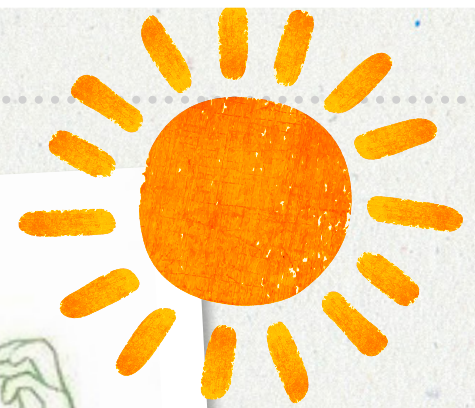
Quelles sont ces précautions ?

- > Pas d'exposition des enfants de moins de 3 ans
- > Privilégier le matin et les fins de journées : pas avant 16h
- > Privilégier l'ombre au maximum
- > Mettre de la crème solaire indice 50
- > Chapeau obligatoire et lunettes de soleil de bonne qualité (mention UV 400 ou 100°/° UV)
- > Bien hydrater l'enfant

Les parents doivent montrer l'exemple en appliquant les mêmes règles !



Le signe du mois



SOLEIL

On pivote la main à la hauteur de la tempe, ce qui symbolise le soleil qui chauffe.

Le rendez-vous du mois

MOMENT FESTIF

Samedi 3 juin, de 10h à 13h, le service Petite Enfance vous invite à venir partager un moment festif avec nos équipes au sein du parc de la Communauté de communes du Salagou cœur d'Hérault - Espace Marcel Vidal à Clermont l'Hérault



La lecture du mois

PETIT SOLEIL

DE ANNE MIRMAN, DIDIER JEAN, ZAD

Quelque part sur cette terre vit un petit garçon tout blond, si blond qu'on l'a surnommé Petit Soleil. Mais un jour, le soleil disparaît. Il ne se lève plus jamais.

