

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 sucres
1L de bouillon de légumes ou volailles
2 pincées de sel fin

- > Éplucher et émincer les oignons blancs.
- > Nettoyer la laitue ou les sucres 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 !



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 Ritournelle

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



À CANET

L'article du mois

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...)

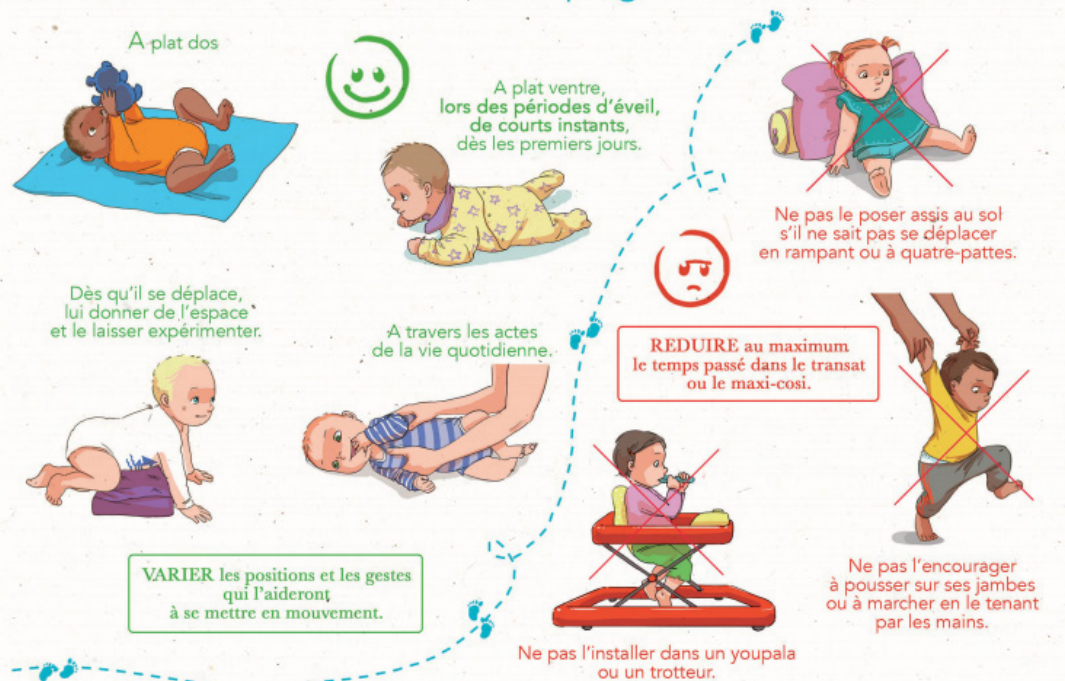
ATTENTION AUX OBJETS DE PUÉRICULTURE PAS TOUJOURS ADAPTÉS

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>

