

La recette du mois

Spaghettis aux boulettes de viande



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Prix : 4,19€

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 360 g de boulettes de viande
- 400 g de spaghetti
- 240 g de pulpe de tomates pelées en dés au basilic et à l'origan
- 40 g de parmesan

L'épicerie de base :

- 2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune
- 1 noix de beurre doux
- sel, poivre

Porter un faitout rempli d'eau salée à ébullition et y cuire les spaghettis.

Pendant ce temps, peler et émincer l'oignon en fines rondelles.

Chauffer 2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, y faire revenir l'oignon et y cuire les boulettes de viande 15 minutes en les retournant régulièrement. 5 minutes avant la fin de cuisson, verser la pulpe de tomates et poursuivre la cuisson à feu doux.

Quand les spaghettis sont cuits, les égoutter, ajouter une noix de beurre, remuer bien.

..... Ôter les boulettes de viande de la sauteuse et les réserver au chaud.

Verser les spaghettis dans la sauteuse, assaisonner et mélanger bien.

Répartir les spaghettis à la tomate dans quatre assiettes creuses, disposer 3 boulettes de viande par assiette, saupoudrer de parmesan râpé et déguster chaud.

C'est prêt !



Info Emploi



Vous cherchez un emploi ?

N'hésitez pas à vous rendre à ce salon qui aura lieu sur Paris le 1er et 2 octobre...



RELAI
ACCUEIL
DU VALLONA

Septembre 2015

Les NEWS du mois



Joyeux Anniversaire à :

Oumaima, Haris, Mamadou O.,
Mamadou C., Housseyn,
Thérèse, Meyrem et Sabrina

Bienvenue à :

Thomas, Tatiana Lina,
Mickaël, Clara, Wesley,
Maïté et Julia

Les animations du mois

Mardi 15 septembre : Atelier logement

Mercredi 23 septembre : Atelier cuisine

Recette de cuisine

Spaghettis aux boulettes de viande



Bons plans

La carte Nanterrien
Le ciné-patrimoine
Le forum des associations
Le forum pour l'emploi



Animation du mois



Atelier logement



Mardi 15 septembre

A 20 heures

A Nanterre Préfecture

Pour vous inscrire : envoyez un SMS à la chargée de mission logement, Juliette ROUILLÉ - 06.66.57.65.68



LOGEMENT parc privé
partenaires aide démarches
logement social LOCALISATION
ILE-DE-FRANCE 1% logement
épargne dispositifs projets

Animation du mois

Atelier Cuisine

Une participation financière de 2 € est demandée

Nous vous donnons rendez-vous le **mercredi 23 septembre 2015**
A partir de **19h30**
Au salon de **Villa Clotaire** à **Nanterre ville**

Cet atelier est ouvert à l'ensemble des résidents
Pour des raisons d'organisation merci de vous inscrire avant le vendredi 18 septembre, merci !

Les bons plans du mois

La carte NANTERRIEN

Vous résidez, travaillez ou étudiez à Nanterre, demandez votre Carte Nanterrien !

Vous avez entre 15 et 25 ans, la Carte Jeune Nanterrien permet de bénéficier d'offres encore plus avantageuses pour vos sorties culturelles à Nanterre.

Comment l'obtenir ? Il suffit de remplir le formulaire d'adhésion sur le site de la ville de Nanterre et de le renvoyer : par courrier avec la photocopie d'un justificatif de domicile, d'emploi ou votre carte d'étudiant à :

Direction du développement culturel

« Carte Nanterrien 2016 »

8, rue des Anciennes-Mairies

92000 Nanterre

Ou en le déposant à l'accueil de la Maison de la musique ou dans les mairies de quartier.



FORUM ENTENTE SPORTIVE NANTERRE

INSCRIPTIONS SPORT SAISON 2015 2016

+ De 40 ACTIVITES!

SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2015

ESPACE CHEVREUL
97 Avenue de la Liberté - 92000 NANTERRE
De 9h30 à 17h
0147240602
esnanterre.com

Vous voulez pratiquer un sport sur Nanterre, n'hésitez pas à aller au forum des associations, **le 5 septembre !**

Jusqu'au mois d'octobre
Profitez du **ciné-Patrimoine**
5,30€ la séance
Au cinéma Les Lumières
49 rue Maurice Thorez – 92000 Nanterre

