

La recette du mois

Gratin dauphinois express au micro-ondes



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pommes de terre
- 1/4 l de lait
- 50 g de fromage râpé
- sel, poivre
- 1 noix de beurre

Préparation de la recette :

Éplucher et laver les pommes de terre, puis les couper en tranches de 5 mm d'épaisseur.

Mettre au fond du plat du poivre et un peu de sel. Déposer les tranches de pommes de terre dans le plat et ajouter encore un peu poivre.

Faire bouillir le lait et, dès qu'il monte, le verser directement sur les pommes de terre, afin de les couvrir +/- à moitié.

Mettre le plat au micro-ondes à puissance maximale pendant 10 mn environ. Le lait doit être très réduit en fin de cuisson.

Recouvrir ensuite de fromage râpé et passer de nouveau au micro-ondes pendant quelques minutes.

C'est prêt !



Info Emploi

Forum de l'emploi à Nanterre

Le **Judi 15 octobre**, inscription préalable indispensable auprès de notre équipe ... Pour plus d'information n'hésitez pas à prendre contact avec votre chargée de suivi.

Et aussi ...



Vous habitez Nanterre, Rueil-Malmaison ou Suresnes, ou vous travaillez sur le territoire de la communauté d'agglomération du Mont-Valérien, vous pouvez participer au rallye découverte des entreprises.

Le principe : réunir une équipe de 4 personnes maximum, dont au moins un habitant ou salarié sur l'une des trois villes.

Les salariés d'une vingtaine d'entreprises-étapes vous feront découvrir leur société à travers des questions, petits jeux de réflexion et d'adresse, ou encore d'énigmes à résoudre.

Cet événement vous réserve de bonnes surprises et des récompenses, tous les équipages sont récompensés (bons d'achats, cadeaux).



Octobre 2015

Les NEWS du mois



Joyeux Anniversaire à :

Djamaldine, Myriam , Chloé
Reiche , Lucrèce , Anas
Mahamadou

Bienvenue à :

Minerva, Amina, Beni
Jérémy, Nucia, Clara

Les dates à retenir

Mardi 6 octobre : Hip Hop Freestyle, scène ouverte
Samedi 10 octobre : Rallye découverte des entreprises
Dimanche 11 octobre : Les foulées de Nanterre
Judi 15 octobre : Forum de l'emploi à Nanterre
Mardi 27 octobre : Soirée Halloween à Nanterre Préf.

Recette de cuisine

Gratin dauphinois au micro-onde



Bons plans

- ♦ Le film du mois
- ♦ Un site internet pour calculer les aides



L'info du mois sur vos droits

Un site public pour calculer les aides possibles



Ce site, mis en place depuis quelques mois par le gouvernement, concerne les aides ou prestations les plus courantes.

C'est l'occasion de vérifier, en quelques clics, que vous percevez bien toutes les aides auxquelles vous pouvez prétendre...

Eligible à une aide, allocation ou prestation ?

Vous venez de perdre votre emploi, vous êtes déclaré inapte au travail ? Vous êtes enceinte ou encore vous allez acquérir votre premier logement ? Quelle que soit votre situation, le site mes-aides.gouv.fr permet de déterminer rapidement les aides ou prestations pour lesquelles vous seriez éligible.

Il suffit de renseigner quelques informations personnelles sur votre situation et le site indique le montant mensuel approximatif et la liste des aides possibles : Revenu de solidarité active (RSA), aides au logement, allocations familiales, allocation de soutien familial, allocation de solidarité aux personnes âgées, allocation de solidarité spécifique, couverture maladie universelle complémentaire... et également bourse de lycée, bourse de collège, prestation d'accueil du jeune enfant...

Un site en version bêta

Le site s'inscrit dans la démarche de simplification d'accès aux droits et à l'administration. Les résultats des simulations sont donc fournis à titre indicatif et les montants calculés par les administrations concernées pourront être différents.

Le site s'améliore régulièrement. Il peut recevoir des contributions extérieures puisque le code est ouvert et utilise le logiciel libre de simulation du système socio-fiscal français (OpenFisca). Dernière nouveauté en date : il calcule le droit au RSA pour un auto-entrepreneur.

Voici le lien du site : <http://www.lesclesdelabanque.com/Web/Cdb/Particuliers/Content.nsf/DocumentsByIDWeb/9WFH6P?OpenDocument#CE16DEF21917F1F3F1C5F2939EC063B6>

Et le lien pour faire la simulation des aides : <https://mes-aides.gouv.fr/>

Les bons plans du mois

Hip hop freestyle open mic

le mardi 6 octobre 2015

Une scène ouverte aux jeunes talents de Nanterre suivie d'une impro pour se faire connaître et se faire plaisir

Soirée animée par le chanteur de rap MASS. Il propose aux musiciens de se produire sur la scène de la Maison Daniel-Féry, avant un concert freestyle

A partir de 18h : Inscriptions (les participants sont invités à apporter leur instrumentation sur clé USB)

19h-20h : scène ouverte : 1 titre par personne

A partir de 20h30 : freestyle

Entrée libre



Le 11 octobre, au parc du Chemin de l'île,
Les adeptes du running ont rendez-vous avec la deuxième édition des Foulées Nanterriennes

Course de 5 km

Tarif : 6 euros avant le jour j et 8 euros le jour de la course.

Attention un certificat médical est obligatoire.

Le film du mois



5,30€ la séance

Au cinéma Les Lumières

49 rue Maurice Thorez – 92000 Nanterre