

La recette du mois

Riz à la forestière

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 360 g de riz
- 25 g de champignons
- 5 tomates pelées
- 1 oignon
- huile d'olive
- 50 g de parmesan râpé
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- 1/ Cuire le riz dans l'eau salée ;
- 2/ Hacher l'oignon, le faire revenir dans l'huile d'olive pendant quelques minutes ;
- 3/ Ajouter dans la poêle les champignons finement hachés et les tomates coupées en petits dés ;
- 4/ assaisonner avec du sel et du poivre ;
- 5/ Lorsque le riz est cuit, l'ajouter au mélange ;
- 6/ Ajouter le parmesan râpé sur la préparation avant de déguster.

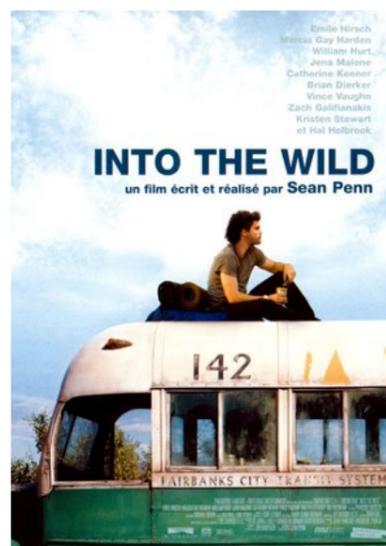
C'est prêt !



Le film du mois

« Into the wild »

Un film de Sean PENN



L'histoire :

Tout juste diplômé de l'université, Christopher McCandless, 22 ans, est promis à un brillant avenir. Pourtant, tournant le dos à l'existence confortable et sans surprise qui l'attend, le jeune homme décide de prendre la route en laissant tout derrière lui. Des champs de blé du Dakota aux flots tumultueux du Colorado, en passant par les communautés hippies de Californie, Christopher va rencontrer des personnages hauts en couleur. Chacun, à sa manière, va façonner sa vision de la vie et des autres. Au bout de son voyage, Christopher atteindra son but ultime en s'aventurant seul dans les étendues sauvages de l'Alaska pour vivre en totale communion avec la nature.

Durée : 2h27

DVD disponible à
Nanterre Préfecture !



Il suffit de le récupérer à l'accueil

RELAIS
ACCUEIL
DU VALLONA

Février 2016
Les NEWS du mois



Joyeux Anniversaire à :

Sorona, Laura, Guyvano,
Tatiana Lina, Maïté, Julia,
Benjamin

Bienvenue à :

Ilias, Jasmine, Love Darlyne,
Christ, Roger, Lisa, Iliès,
Belbiche, Nassibata

Les animations

Mardi 2 février : Atelier logement pour les résidents
présents depuis 1 an à 20h00

Nanterre Préfecture

Mardi 16 février : Soirée Chandeleur à 19h30

Nanterre Préfecture

Infos pratiques

- ♦ Logement meublé / logement vide, quelles différences ?
- ♦ Contribution soirée santé à venir

Recette de cuisine

Riz à la forestière



Le film du mois

« Into the wild »
(Sean PENN)



Les animations du mois



ET MON LOGEMENT C'EST POUR QUAND ?

ATELIER LOGEMENT

pour les résidents présents depuis plus d'un an

MARDI 2 FÉVRIER
A 20 heures
Au salon de Nanterre Préfecture
[RER A : arrêt Nanterre Préfecture]

- > Cibler ses recherches de logements
- > Organiser ses visites de logements
- > Organiser son déménagement
- > Assurer son logement
- > Connaître ses droits et ses devoirs
- > Connaître les dispositifs d'aides

Inscription auprès de la référente logement
Juliette ROUILLE-PATRIER
06 66 57 65 68



Infos pratiques

Logement meublé / logement vide, quelles différences ?

Location meublée :

- ◊ pas besoin d'acheter meubles et électroménager, une seule chose à faire : poser vos valises (ou presque...)!
- ◊ les loyers sont souvent supérieurs et le montant du dépôt de garantie est plus élevé...

➔ C'est l'idéal pour les étudiants, les jeunes actifs qui savent qu'ils ne vont pas rester longtemps dans ce logement



Exemple d'un logement loué meublé



Location vide :

Après un certain temps en foyer, on a envie d'avoir ses propres meubles, de personnaliser plus son nouveau logement ! Mais attention, le coût d'achat des meubles important !

➔ Il faut donc garder dans un coin de la tête que quand on entrera dans son nouveau logement, le logement sera totalement vide...



Exemple d'un logement loué vide



HUM... C'est la Chandeleur!!

Venez préparer et déguster des crêpes avec nous le mardi 16 février à partir de 19h30 à Nanterre Préfecture

Une participation financière de 2 € est demandée, merci !



- 1/4 de litre d'eau
- 1/2 cuillère à café de sel
- 260 g de farine
- 1/4 de litre de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- du beurre ou de l'huile pour la cuisson
- 3 œufs



Pour des raisons d'organisation, merci d'informer votre référente de votre participation !



Le mardi 22 mars aura lieu une soirée sur le thème de la santé à Nanterre ville.

Afin de préparer au mieux l'intervention des professionnels (médecin généraliste, diététicienne, etc.) nous mettrons à votre disposition au mois de février des boîtes à idées dans lesquelles vous pourrez déposer toutes vos questions.

Les boîtes à idées seront déposées dans les salons des trois résidences.