

# N°187

Décembre 2025

## SOMMAIRE



INFO SOMMAIRE

Edito .....	P.2
Témoignages de résidents .....	P.3
La vie à l'Aljepa .....	P.4-9
Les médecins traitants .....	P.10
Le Conseil de Vie Sociale.....	P.11-12
La plateforme AL'in .....	P.13
Atelier recherche logement .....	P.14
Secours populaire .....	P.15
Affiches animations .....	P.16-32
La boîte à idées .....	P.33
Les élections municipales .....	P.34
Google Developer Groups .....	P.35
Livret mots de passe .....	P.36
Le Repère et la MDA. ....	P.37-39
"Mon soutien psy" .....	P.40
Planning animations du mois .....	P.41
Événements culturels du mois .....	P.42
Sorties films et séries .....	P.43-45
Bons plans et bonnes adresses .....	P.46
Dans ma cuisine .....	P.47
Contacts et réseaux sociaux de l'ALJEP	
.....	P.481



# EDITO

**Décembre apporte sa petite touche de magie : les journées raccourcissent, les lumières s'installent et l'année touche doucement à sa fin.**

**C'est un moment idéal pour souffler un peu, faire le point et partager des temps conviviaux à l'ALJEPA.**

**Ce mois-ci, plusieurs activités vous attendent, comme un atelier recherche de logement animé en partenariat avec Action Logement, un temps de décoration du hall pour installer l'ambiance des fêtes, ou encore notre apéro de Noël pour se retrouver et terminer l'année chaleureusement.**

**A l'ALJEPA, nous avons à cœur de créer un cadre où chacun peut avancer sereinement, trouver du soutien quand il en a besoin et partager des moments simples mais importants.**

**Très belles fêtes de fin d'année à toutes et à tous ! ✨**

**L'équipe socio-éducative**



# TÉMOIGNAGES DE RÉSIDENTS

**Le 29/10/2025**

“Je vous remercie sincèrement pour la gentillesse de l’ensemble de l’équipe. Ce fut deux agréables années passées ici.”

**Laura.**

**Le 01/11/2025**

“Je tiens à remercier tous les agents de la résidence pour leur gentillesse et la bienveillance.”

**Hajar.**



# **LA VIE À L'ALJEPA**

## **L'accès à vos droits**

Vous avez besoin d'un accompagnement individuel sur le plan administratif, social, financier ou lié à votre santé ?

N'hésitez pas à vous rapprocher du service socio-éducatif. Madame Dessau Lena, CESF, sera à votre écoute et vous accompagnera tout au long de votre parcours au sein de l'ALJEPA (bureau 1er étage, porte en face des escaliers).

Sur le volet des actions collectives, Sadia vous recevra dans les salles d'animation et multimédia, celles-ci se trouvant au même endroit.

Vous pourrez également bénéficier des services suivants : prêts de livres/jeux de société et vidéos, impression, scan, accès aux ordinateurs/télévision/console de jeux, etc...



# SALLE MULTIMÉDIA À DISPOSITION !

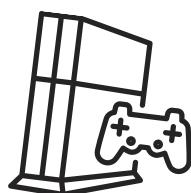
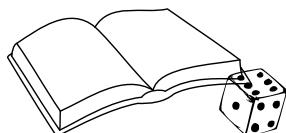
La salle multimédia est accessible du:

**Lundi de 17h à 19h45**

**Mardi au jeudi de 15h à 19h45**

**vendredi de 14h à 17h45.**

Sont à votre disposition : des **ordinateurs**, une **imprimante**, une **bibliothèque avec possibilité d'emprunt** (livres et jeux de société) et une **salle de détente** comprenant un canapé, une télévision et une Playstation 4.



# LA LAVERIE

**Merci de remplir le tableau affiché dans la laverie en indiquant le numéro de votre machine, l'heure de fin de votre cycle ainsi que votre numéro de logement.**

Dans un esprit de vivre-ensemble et de respect mutuel, cela permet à chacun **d'utiliser les machines dans les meilleures conditions possibles.**

**La laverie est ouverte 7j/7 de 8h à 22h.**

**Si vous rencontrez un problème avec la laverie, veuillez le signaler à l'accueil ou contacter directement le numéro de la société :**

**06.50.04.99.00**



# LA VISITE

# HYGIENE ET SECURITE

La visite hygiène et sécurité a lieu une fois par mois dans les logements de la résidence.

Son objectif est de prévenir toute situation critique, comme l'accumulation de déchets pouvant attirer des nuisibles, et de signaler d'éventuels problèmes techniques, tels que des fuites d'eau ou un dysfonctionnement des plaques de cuisson.

Nous comprenons que ces visites puissent être contraignantes, mais elles sont essentielles pour garantir un cadre de vie agréable et bienveillant au sein de l'ALJEPA.

**Si vous êtes en télétravail ou en horaires décalés (travail de nuit), vous avez la possibilité de choisir l'heure de passage qui vous convient, matin ou après-midi, pour le jour même de la visite.**

**Prochaine visite : vendredi 19 décembre**



# CONSEILS D'ENTRETIEN DU LOGEMENT

## UNE FOIS PAR JOUR

- Aérer la pièce (15 min minimum)
- Faire le lit
- Débarrasser et nettoyer la table après un repas
- Nettoyer la vaisselle, l'évier, les plaques de cuisson
- Sortir les poubelles si pleines
- Ranger les affaires

## UNE FOIS PAR SEMAINE

- Changer les draps, serviettes et gants de toilette
- Nettoyer les WC et salle de bain (vitre, miroir...)
- Balayer/laver le sol
- Faire la lessive
- Nettoyer les surfaces, miroirs...

## UNE FOIS PAR MOIS

- Nettoyer l'intérieur des placards
- Nettoyer le micro-ondes
- Nettoyer la douche (rideau, paroi, rebord)
- Dépoussiérer les placards, plinthes sous les meubles...
- Faire les vitres
- Désinfecter la poubelle
- Nettoyer et trier son frigo

## UNE FOIS PAR SAISON

- Laver la couette et les oreillers
- Trier les provisions

## UNE FOIS PAR AN (FACULTATIF)

- Faire le tri dans ses vêtements et objets inutiles
- Sortir le linge non utilisé pendant 1 an et l'aérer au soleil



## RAPPEL POUR LA LAVERIE ET LE REPASSAGE

Un système avec **inscription** sur un planning a été créé.

Depuis mai 2021, l'ALJEPa peut également vous prêter un **service de repassage**. Si vous souhaitez en bénéficier, adressez-vous directement à l'accueil.

**Le matériel doit être rendu 24h après le prêt.**



## LA RÉSERVE ALIMENTAIRE EST TOUJOURS OUVERTE !

Si vous éprouvez des difficultés pour vous nourrir, vous pouvez demander à vous servir dans la réserve alimentaire située dans l'**espace socio-éducatif**. Pour cela, rien de plus simple : présentez-vous à l'équipe socio-éducative (Naïma, Léna, Sadia) du **lundi au jeudi de 15h à 20h et le vendredi de 14h à 17h45**.



## BESOIN DE CONSEILS DE SANTÉ OU D'UN SUIVI MÉDICAL/PSYCHOLOGIQUE ?

Vous retrouverez dans la **salle multimédia** des prospectus contenant une **liste de numéros de professionnels de santé** à contacter en cas de problème. Vous pouvez également demander à les consulter auprès de l'**accueil**.



## ADEpte DU LEG DAY ? OU PLUTÔT CARDIOHOLIC ?

Brûlez toutes vos envies d'exercice sur les machines de la **salle de sport**, accessible en libre-service depuis le **hall d'accueil**.

Les inscriptions se font à l'accueil.

# Besoin d'un médecin traitant ?

Si vous n'avez pas de médecin traitant, vous pouvez vous diriger vers les praticiens ci-dessous qui acceptent de prendre de nouveaux patients.

**Dr  
Claire MIRRALES  
04.86.11.36.31**

350 route des Milles  
13290 Aix en Provence

**Dr  
Solene LEFEVRRE-HARDY  
04.42.41.67.17**

Maison sante 1  
l'enclos de saint joseph  
365 avenue saint joseph  
13290 Aix en Provence

**Dr  
Julie RIOBÉ  
04.42.96.49.45**

8 rue Condorcet  
13100 Aix en Provence

**Dr  
Eric LABORDE  
04.42.27.53.73**

38 Av. Victor Hugo  
13100 Aix en Provence





# LE CVS

## Conseil de Vie Sociale

**Le Conseil de Vie Sociale, est constitué de représentants élus. C'est l'instance par laquelle les résidents peuvent faire remonter leurs besoins, questions, suggestions...**

**Mais qu'est-ce qu'être élu ?**

**C'est porter la voix de ses camarades, exprimer les problématiques rencontrées, proposer des idées pour améliorer et enrichir la vie des résidents, ainsi que suggérer des activités qui vous inspirent, vous et vos amis.**



COMBAZ-DEVILLE HUGO



KRZEWINSKI VINCENT



VERROUL MAËLLE



SARTIN ANTOINE



MOURAH SARA  
Suppléante



YAMEN FLORIAN  
Suppléant

**La réunion du CVS s'est tenue le vendredi 21 novembre 2025 à 18h30.**

Le compte rendu sera affiché sur le tableau d'information du service socio-éducatif à l'issue de la prochaine réunion. Nous vous communiquerons la date prochainement.





## TROUVEZ UN LOGEMENT SOCIAL AVEC AL'IN

**AL'in.fr est la plateforme d'Action Logement dédiée aux salariés à la recherche d'un logement social.**

- 1 Obtenir un numéro unique de demande de logement social (NUD/NUR) sur [www.demande-logement-social.gouv.fr](http://www.demande-logement-social.gouv.fr).
- 2 Créer son compte AL'in en renseignant les informations nécessaires et en ajoutant les pièces justificatives.
- 3 Accéder aux offres disponibles selon votre situation.
- 4 Postuler directement aux logements qui vous correspondent.

# ATELIER RECHERCHE LOGEMENT

**Jeudi 22 janvier  
18h à 20h  
Salle Milhaud**





# Distribution de colis alimentaire du Secours Populaire.

**CHAQUE MOIS**

Inscription durant la dernière semaine du mois pour une distribution au début du mois suivant.  
(bureau de Sadia)



# **QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION : LES ACTIONS COLLECTIVES**

## **Votre avis compte !**



**Dans le souci d'améliorer la qualité des services proposés à la résidence, nous souhaitons recueillir votre avis sur les actions collectives organisées cette année !**

Votre retour est essentiel : il nous permettra de mieux comprendre vos attentes, de faire évoluer nos propositions pour adapter au mieux nos activités à vos besoins.

Nous vous invitons donc à répondre à ce court questionnaire de satisfaction. Quelques minutes suffisent, et vos réponses resteront anonymes.

 **Link**



Merci pour votre participation et pour votre contribution à la vie de la résidence !

# DÉCORATION DU HALL

**Lundi 1er décembre**  
**18h à 20h**  
**Hall d'accueil**



# INITIATION AU THÉÂTRE D'IMPROVISATION

18H30-  
20H

6 À 10  
PERS  
MAX

2 & 16  
DECEMBRE  
SALLE MILHAUD

Participez aux ateliers de théâtre d'improvisation de Laure Crochet-Sernieclaes, comédienne et chorégraphe, que vous soyez débutant·e ou confirmé·e. Les cours auront lieu toutes les deux semaines et vous pouvez vous inscrire en contactant Sadia du service socio-éducatif ou en envoyant un message privé sur les pages Facebook et Instagram de l'ALJEPA.

**INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE**

**PARTICIPATION  
DE 2€**

# TIME'S UP

**Mercredi 3 décembre  
18h à 20h  
Salle multimédia**





X

# ATELIER RECHERCHE DE LOGEMENT AVEC

ActionLogement 

**JEUDI 4 DÉCEMBRE  
18H30  
SALLE GRANET**

ATELIER OUVERT À TOUS LES RÉSIDENTS.



# SOIRÉE

## “À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 8 décembre

18h à 20h

Salle multimédia



UN ÉVÉNEMENT



# PERMANENCE CULTURES DU CŒUR

Mardi 9 décembre

18h à 20h

Hall d'accueil

Découvrez une **programmation variée de sorties culturelles** dans le département ( cinéma, musées, spectacles, festivals...) et **repartez avec des places gratuites** grâce à l'association Cultures du Cœur, qui œuvre pour rendre la culture accessible à toutes et à tous.

# **BLIND TEST MUSICAL**

**Mercredi 10 décembre  
18h à 20h  
Salle multimédia**



# SOIRÉE ART

**Jeudi 11 décembre  
18h à 20h  
Salle multimédia**





# SOIRÉE

## “À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 15 décembre

18h à 20h

Salle multimédia



# ATELIER COACHING : “Se challenger”

**Mercredi 17 décembre  
18h à 20h  
Salle Granet**

**Avec Caroline  
Oughli,  
coach de vie**



# APÉRO DINATOIRE DE NOËL

Jeudi 18 décembre  
18h à 20h  
Hall d'accueil



Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter une petite spécialité que vous aimez !

# SORTIE AU MARCHÉ DE NOËL

Samedi 20 décembre

POINT DE RDV À 14H À LA  
FONTAINE DE LA ROTONDE



INSCRIPTION AU BUREAU DE SADIA



# SOIRÉE

## “À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 22 décembre

18h à 20h

Salle multimédia



# SOIRÉE BIEN-ÊTRE

Mardi 23 décembre  
18h à 20h  
Salle multimédia





# SOIRÉE

## “À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 27 décembre

18h à 20h

Salle multimédia



# SOIRÉE PLAYSTATION

Mardi 30 décembre  
18h à 20h  
Salle multimédia



# La Boîte à Idées



**Tu as des suggestions d'animations ou de sorties ?**

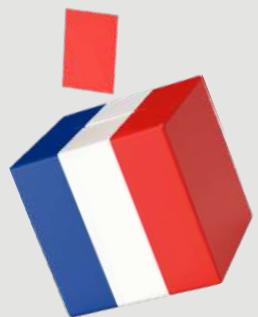
**Partage-les avec nous en déposant un mot dans la boîte à idées !**

**Chaque idée est la bienvenue !**



**La boîte se trouve à l'accueil**

# LES ÉLECTIONS MUNICIPALES



**Les prochaines élections municipales auront lieu le 15 et 22 mars 2026.**

Pour pouvoir voter, vous devez être **inscrit sur les listes électorales** ! Si ce n'est pas déjà fait, vous devez vous inscrire au plus tard **le 6 février 2026**.

[Je veux m'inscrire sur les listes électorales](#)



[Je vérifie mon inscription sur les listes électorales](#)



# LES “GOOGLE DEVELOPER GROUPS” AVEC WILL, RÉSIDENT DE L’ALJEPA



Google Developer Groups (GDG) réunissent des développeurs, des technologues et des innovateurs afin de se connecter, d'apprendre et de progresser autour des technologies de Google. Les GDG favorisent la créativité et la collaboration en offrant des opportunités d'apprentissage pratique, de partage de connaissances et de travail collectif pour faire avancer la tech à l'échelle locale et globale.

En France, il existe actuellement plusieurs chapitres : parmi eux, GDG Paris, GDG Nantes, GDG Lille, GDG Toulouse et GDG Code d'Armor sont quelques exemples actifs.

Le chapitre GDG Aix-Marseille a été créé par Godswill Egegwu (résident de ALJEP), avec le soutien d'une équipe de collaborateurs passionnés. Actif dans le programme GDG depuis 2014, Will et son équipe contribuent à faire de ce chapitre ce qui est perçu comme l'une des plus importantes communautés tech du sud de la France.

## CE QUE NOUS FAISONS

Notre communauté organise des rencontres, des conférences techniques, des hackathons et des ateliers portant sur des sujets aussi variés que le cloud computing, le développement d'applications mobiles, l'intelligence artificielle et le machine learning.

Des événements comme DevFest, notre conférence mondiale annuelle dédiée aux développeurs, célèbrent la technologie et l'apprentissage. Parmi les thèmes précédents figurait l'IA responsable, une exploration sur la manière de créer des technologies au service de l'humanité. Les membres profitent d'opportunités de réseautage, de ressources exclusives, de cadeaux et objets Google, ainsi que d'expériences pratiques qui favorisent leur développement personnel et professionnel.

## PROGRAMMES INTÉGRÉS

**GDG on Campus :** Pensé pour les étudiants et jeunes développeurs du monde entier, GDG on Campus relie l'apprentissage à la pratique grâce à des ateliers, des sessions de codage et des projets concrets. Après leurs études, les membres peuvent rejoindre sans transition la communauté GDG plus large pour poursuivre leur apprentissage et leur collaboration.

**Women Techmakers :** Women Techmakers (WTM) soutient les femmes dans la tech en leur offrant visibilité, communauté et ressources. Les membres bénéficient de mentorat, de bourses et d'événements mondiaux qui encouragent leur réussite et leur épanouissement dans le secteur technologique.



**Google Developer Experts (GDE) :** Les GDE sont des professionnels et leaders d'opinion reconnus par Google pour leur expertise dans des domaines technologiques précis. Ils partagent leurs connaissances à travers des conférences, du mentorat et la création de contenu, inspirant ainsi la nouvelle génération de développeurs.

**Programmes d'accélération :** Les programmes d'accélération de Google aident les start-ups et les développeurs à transformer leurs idées en solutions à fort impact grâce à un accompagnement personnalisé, du financement et un accès privilégié aux technologies les plus avancées de Google.

## CONNECT WITH LOCAL DEVELOPERS

### Pour qui ?

Que vous soyez étudiant, développeur professionnel, fondateur de start-up ou tout simplement passionné de technologie, le GDG vous ouvre ses portes.

Rejoignez-nous pour apprendre, échanger et construire avec une communauté qui façonne l'avenir du numérique, ensemble.

## Plus d'informations :

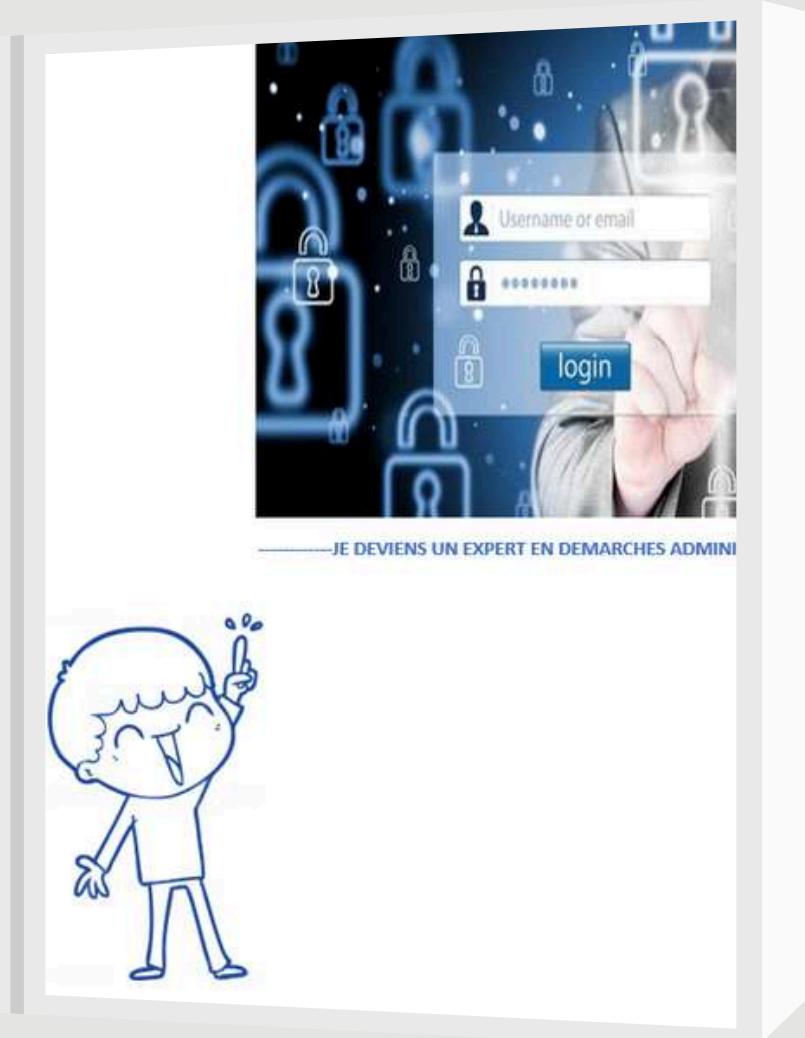
Visitez le site officiel de Google :

Lien : <https://developers.google.com/community>

Contactez Will (ALJEP) :

E-mail : [hi@godswillegegwu.com](mailto:hi@godswillegegwu.com)

# UN LIVRET POUR VOS MOTS DE PASSE



**Ce livret t'aidera à centraliser tous tes mots de passe liés à tes démarches administratives. Une solution simple et efficace pour ne plus rien oublier et tout garder au même endroit !**

A récupérer aux bureaux du service socio-éducatif.



# LE REPÈRE *étudiant*

Le lieu référent de la vie  
étudiante à Aix-en-Provence.



Pour tous les **étudiants** de la Ville d'Aix-en-Provence.

# ORIENTATION, INFORMATION, ACCOMPAGNEMENT



Ouvert toute l'année  
du **lundi au vendredi** de **08h00 à 21h30**  
et de 08h00 à 17h00 en période de **vacances scolaires**

Accompagnement et orientation du **lundi au vendredi**  
de **08h30 à 17h00**

📍 37 bis Bd Aristide Briand 13100, Aix-en-Provence  
✉️ [lereperetudiant@mairie-aixenprovence.fr](mailto:lereperetudiant@mairie-aixenprovence.fr)  
📞 04 42 91 98 00



# Consultations médicales & Bilans de santé

POUR LES  
16 À 25 ANS

**GRATUIT  
CONFIDENTIEL  
SANS CARTE VITALE**

**SALON :** 1 lundi sur 2  
**RDV :** 04 90 56 78 89

**AIX :** les lundis et mardis après-midi  
**RDV :** 04 42 96 17 39

**VITROLLES :** les mercredis après-midi  
**RDV :** 04 88 60 71 62

Information, orientation,  
écoute, conseil,  
interprétation de résultats  
d'examens du CESAM

# **DISPOSITIF “MON SOUTIEN PSY”**

**Tu souhaites prendre rendez-vous avec un psychologue ?**

Le dispositif “**Mon soutien psy**” propose jusqu’à **12 séances d’accompagnement psychologique** chez un psychologue partenaire, et en partie **remboursé** par l’Assurance Maladie !

Vous pouvez intégrer le dispositif “**Mon soutien psy**” en prenant directement rendez-vous avec un psychologue.

**Trouvez un psychologue partenaire proche de chez vous sur l’annuaire:** <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>



En cas d’urgence, contactez le **Centre d’Accueil Permanent** (CAP 48)

Avenue des Tamaris, Aix en Provence  
Téléphone : 04.42.33.91.06



# DECEMBRE 2025

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						6
1 Décoration du Hall 18h-20h Salle multimédia	2 Atelier théâtre 18h30-20h Salle Milhaud	3 Soirée Time's Up 18h-20h Salle multimédia	4 Atelier logement 18h30-20h Salle Granet	5		
					13	
7					12	
8 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	9 Permanence Cultures du Cœur 18h-20h Hall d'accueil	10 Blind Test 18h-20h Salle multimédia	11 Soirée art 18h-20h Salle multimédia	12		
					19	
14					18 Visite hygiène et sécurité	Sortie marché de Noël
15 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	16 Atelier théâtre 18h-20h Salle Milhaud	17 Atelier coaching 18h-20h Salle Granet	18 Apéro de Noël 18h-20h Hall d'accueil	19		
					25	
21					26	
22 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	23 Soirée bien-être 18h-20h Salle multimédia	24		27		
					30	
28					31 New Year's Eve	
29 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia						

# EVENEMENTS CULTURELS DU MOIS

## LIPAIX VS LES GIPAILLETES

“Vous retrouverez sur scène une toute nouvelle équipe face à la LIPAIX d'Aix-en-Provence, pour une belle rencontre en perspective avec un arbitre toujours intraitable quant au niveau drolatique de la rencontre et des cartons de vote à votre disposition pour départager les protagonistes. A chaque improvisation, une contrainte et un thème sont donnés aux équipes qui ont trente secondes pour imaginer chacune de leur côté un début d'histoire avant d'envoyer chacune un joueur en centre de scène. A partir de ce moment, plus rien n'est sous contrôle

Qui aura présenté les personnages les plus loufoques ? Qui aura développé les histoires les plus palpitantes ? Qui aura trouvé la meilleure façon de vous faire pleurer... de rire ? A vous d'en décider !”

8/10 rue des Allumettes 13100 Aix-en-Provence

**Places à récupérer au bureau de Sadia. (13/12)**



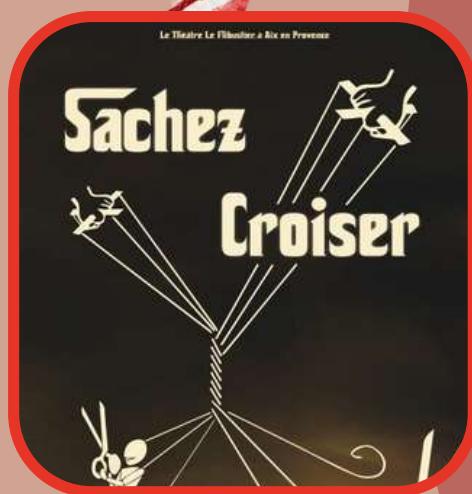
## SACHEZ CROIZER - THÉÂTRE D'IMPRO

“On peut improviser mille fois avec une personne, on peut improviser avec mille personnes une fois, mais on ne peut pas improviser avec mille personnes mille fois.”

Et pourtant, tout le secret du théâtre et de l'improvisation réside dans cette circulation d'énergie, de propositions corporelles et textuelles !

Les situations et les histoires se dessinent à plusieurs mains, rebondissant de phrase en phrase entre les comédiennes et les comédiens. Finalement, le théâtre improvisé invite à une contemplation simple et ludique de la vie, à la drôlerie de ses rapports sociaux ou intimes et regarde avec tendresse toutes nos imperfections.

La troupe amateur La Famille pratique le théâtre par l'improvisation sous la direction du metteur en scène Alexandre Robitzer.”



THÉÂTRE LE FLIBUSTIER

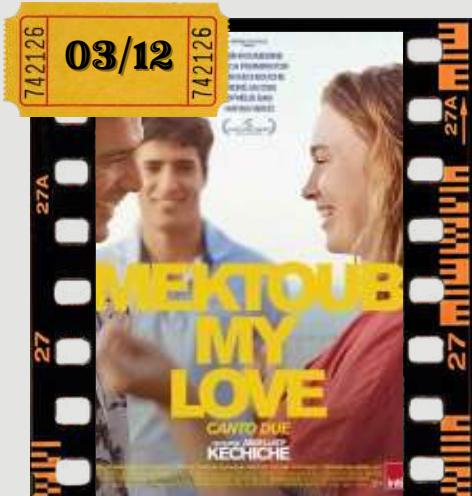
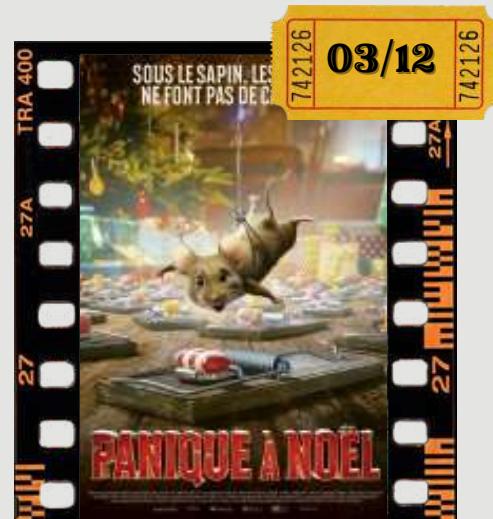
7 Rue des Bretons

13100 Aix-en-Provence

**Places à récupérer au bureau de Sadia.**



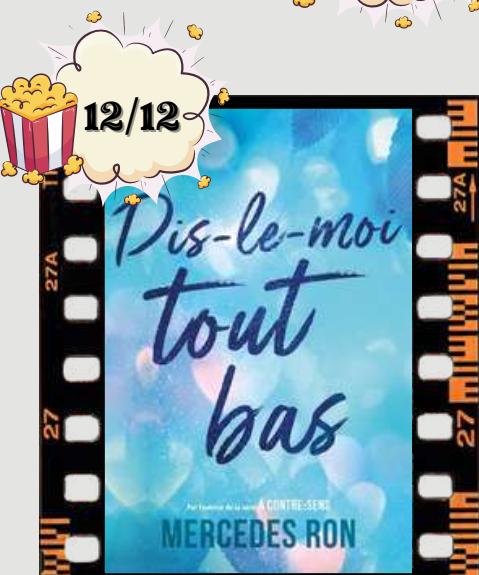
# SORTIES CINÉMA



# SORTIES NETFLIX



# SORTIES AMAZON PRIME



# BONS PLANS ET BONNES ADRESSES



## Pot Pote, café céramique

“Ici, nos poteries artisanales sont fabriquées directement sur place et n'attendent que votre touche personnelle.

Que ce soit pour un moment de détente autour d'un apéro ou d'une pause sucrée entre ami.e.s, laissez libre cours à votre créativité dans une ambiance conviviale et chaleureuse !

Exprimez votre imagination en les décorant à votre guise tout en savourant notre menu gourmand fait maison, élaboré avec amour

♡”

9 Av. Saint-Jérôme, 13100 Aix-en-Provence



## Empanadas Club

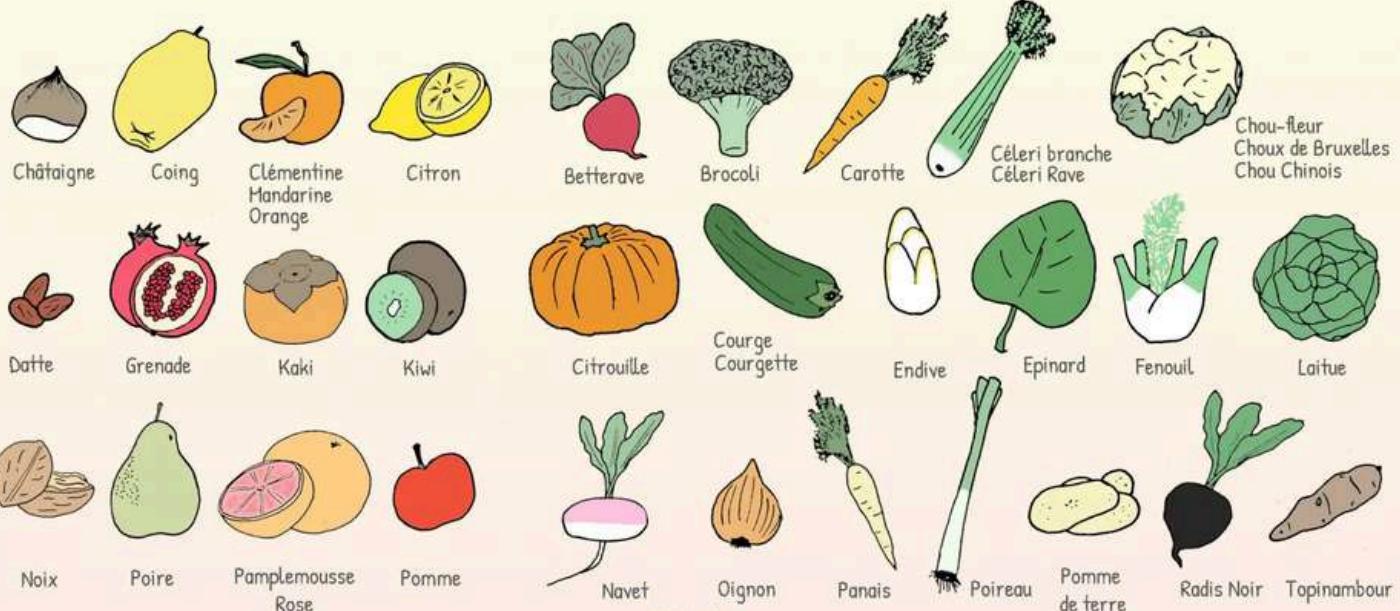


“Au premier abord, l’Empanadas Club est tout ce qu’il y a de plus classique : une verrière, des tables hautes en bois, des bricoles aux murs, de la musique. Mais en tant que connaisseurs de l’Argentine, on peut vous dire que c’est un petit bout du pays qu’on pourra y trouver : dans la cuisine, dans la déco, dans le personnel 100% latino-américain, dans le vin (vive le Malbec!), mais aussi dans cette buena onda indéfinissable : rien de prétentieux ni de compliqué, on est là pour manger, discuter et rigoler, che.”

**31 Rue Félibre Gaut 13100 Aix-en-Provence**

# DANS MA CUISINE

## \* DÉCEMBRE \*



### Ingédients pour 4 personnes :

- 600 g de champignons de Paris
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 200 g de gorgonzola
- 15 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 30 g de beurre
- 250 g de polenta
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



### Polenta au gorgonzola



### Préparation :

- Lavez rapidement les champignons et coupez leurs pieds. Émincez-les finement. Faites-les sauter dans le mélange beurre-huile. Laissez-les cuire pendant 10 minutes. Tenez-les au chaud.
- Faites chauffer le lait avec 40 cl d'eau salée. Versez la polenta en pluie et mélangez sans cesser de tourner au fouet ou à l'aide d'une cuillère en bois pendant 10 minutes environ.
- Versez la crème liquide, salez et poivrez et mélangez encore.
- Lavez les pousses d'épinards. Coupez le fromage en petits morceaux. Ajoutez le gorgonzola dans la polenta et mélangez bien. Conservez-en un peu pour la finition.
- Versez la polenta dans un plat de service. Ajoutez les champignons sur le dessus, les dés de gorgonzola et les pousses d'épinards. Donnez un tour de moulin avant de servir.



**Directeur de publication :** Gilles Negrel.

**Comité de rédaction :** Naïma, Sadia, Léna.

**Conception et mise en page :** Sadia.

**Pôle d'activités d'Aix-en-Provence,  
135 rue Albert Einstein, 13290 Aix-en-Provence.**

**REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX DE L'ALJEPY POUR  
VOUS INFORMER SUR LES ANIMATIONS ET LES ACTIVITÉS  
PRÉVUES !**

