

Carrot Cake - delicious comfort during lockdown! Makes 8-12 slices

Ingredients: 250g carrots, grated • 150g butter • 2 eggs, beaten • 200g soft brown sugar • 200g self-raising flour • 2 tsp ground cinnamon • 2 tsp baking powder • 75g walnuts, chopped • 50g raisins • 2 tbsp milk
Topping: 50g icing sugar • 200g cream cheese • 1 tbsp lemon juice

Method: Grease and line a tray bake baking tin. Heat the oven to 180°C. Melt the butter and mix in a bowl with the carrots and the beaten eggs. Add the flour, cinnamon and baking powder and mix until smooth. Add the chopped walnuts, raisins and milk. Stir. Spoon the mixture into the tin. Bake for 45 minutes. Slide a knife into the cake, if ready it will come out clean. Leave the cake to cool for 10 minutes, then turn out onto a wire rack. Beat the ingredients for the topping in a bowl. When the cake is cool spread on top of the cake, decorate with pieces of walnut. *Enjoy!* Lynn Burns RNutr, UK Registered Nutritionist, www.lynnburnsnutrition.com, lynn@lynnburnsnutrition.com, 06 37 84 43 03

Le gâteau à la carotte - une délicieuse consolation en période de confinement ! Pour 8 à 12 parts

Ingédients : 250 g de carottes râpées • 150 g de beurre • 2 œufs battus • 200 g de sucre roux en poudre • 200 g de farine à gâteau • 2 c. à café de cannelle moulue • 2 c. à café de levure chimique • 75 g de noix hachées • 50 g de raisins • 2 c. à soupe de lait
Pour le glaçage : 50 g de sucre glacé • 200 g de fromage à tartiner • 1 c. à soupe de jus de citron

Comment procéder : Huilez et chemisez un moule rectangulaire à brownie. Préchauffez le four à 180°. Faites fondre le beurre puis mélangez-le avec les carottes et les œufs battus. Ajoutez la farine, la cannelle, la levure chimique et mixez de façon homogène. Ajoutez les noix hachées, les raisins et le lait. Mélangez. Versez le mélange dans le moule. Faites cuire 45 minutes. Piquez un couteau dans le gâteau : s'il ressort sec, c'est prêt. Laissez refroidir le gâteau une dizaine de minutes, puis retournez-le sur une grille. Dans un bol, battez les ingrédients pour le nappage. Lorsque le gâteau est froid, étalez le nappage dessus et décidez avec des cerneaux de noix. *Bonne dégustation ! Lynn Burns RNutr, UK Registered Nutritionist, www.lynnburnsnutrition.com, lynn@lynnburnsnutrition.com, 06 37 84 43 03*

GOOD NEWS!

In Mosul, a monumental fresco rises from the ruins

The fabulous photograph below was taken in Mosul, former capital of Daesh in Iraq, just a few weeks ago! You cannot help but be inspired, street art at its most colourful and collaborative best! The project was initiated by Artivista, an Association whose aim is to help vulnerable communities in France and abroad to embellish their living spaces by bringing street art into their environment; building bridges between cultures, to promote tolerance and respect for differences.

Amidst the rubble and reconstruction of this former cultural centre, a group of Fine Art students, 9 women and 5 men, from different religious backgrounds and origins, accompanied by Artivista and French street artist Tim Zdey, came together to create the 200m² mural on the wall of the Student Centre, in the heart of the University of Mosul. The bright colours contrast with the grey of the surrounding walls still riddled with bullets. A work of resistance and a message of hope: "ترجع احلى", tomorrow will be more beautiful than yesterday.

The work, fruit of the imagination of the artist Zdey and the 14 students, aims to be universal, meeting eastern and European pictorial techniques. Six days of intense work, punctuated by moments of discussion, traditional meals, music and dance, under the intriguing eyes of students and passers-by. For Saleh, 35, the doyen of the team, "this is a message to our people and to the world to say: we are still here. As long as there is art in Iraq and Mosul, there will be life." **Artivista - <https://artivista.fr/>**

BONNE NOUVELLE !

A Mossoul, une fresque monumentale surgit des ruines

La merveilleuse photo ci-dessous a été prise à Mossoul, ancienne capitale de Daesh en Irak, il y a à peine quelques semaines ! Impossible de rester insensible à cette œuvre collaborative de street art richement colorée ! Ce projet est à l'initiative d'Artivista, une association dont le but est d'aider les populations fragilisées en France et à l'étranger à embellir leur lieu de vie en faisant entrer le Street Art dans leur environnement ; créant des passerelles entre cultures pour promouvoir la tolérance et le respect des différences.

Au milieu des gravats et de la reconstruction de ce haut lieu de culture d'autrefois, un groupe d'étudiants des Beaux-Arts, 9 femmes et 5 hommes de religions et d'origines différentes, accompagnés par Artivista et du street artist Tim Zdey, se sont unis pour réaliser cette fresque de 200m² sur le mur du Centre des étudiants, en plein cœur de l'Université de Mossoul. Les couleurs vives de l'œuvre murale tranchent avec le gris des murs alentours encore criblés de balles. Une œuvre de résistance et un message d'espoir : « ترجع احلى », demain sera plus beau qu'hier.

Cette œuvre, fruit de l'imagination de l'artiste français Zdey et des 14 étudiants, se veut universelle, rencontre de techniques picturales orientales et européennes. Six jours d'intense travail, ponctués de moments d'échanges, de repas traditionnels, de musique et de danse, sous l'œil intrigué des étudiants et des passants. Pour Saleh, 35 ans, le doyen de l'équipe, « C'est un message à notre peuple et au monde entier pour dire : nous sommes toujours là. Tant qu'il y aura de l'art en Irak et à Mossoul, nous vivrons ». **Artivista - <https://artivista.fr/>**



PHOTO OF THE MONTH / PHOTO DU MOIS

Photo : Thibault Lefebure

Séjours Linguistiques

- Enfants, Ados & Adultes



Découvrez nos offres sur www.futurystic.com

PARCE QUE MAITRISER UNE LANGUE ÉTRANGÈRE ...

... n'est plus une option!

- Scolarité à l'étranger et immersion scolaire
- Séjours linguistiques thématiques
- Stages rémunérés en V.O.
- Programmes Work and Holiday

Forts de notre expérience et de notre réseau, Futurystic vous propose des solutions, sur mesure.



06 13 42 69 35 ou philippa@futurystic.com

My Local Connection

Communauté locale d'entrepreneurs
Formation & Incubation

Vous êtes :

- Entrepreneur
- Porteur de projet
- Freelance
- Salarié

Rejoignez une communauté locale soudée.

Notre raison d'être :

- Faciliter l'accès à une réussite pérenne
- Accompagner les montées en compétences
- Faire rayonner l'entrepreneuriat local autrement

- Intelligence Collective
- Bienveillance
- Créativité



Pourquoi aller chercher ailleurs ce qui est possible ici ?

Save the date !

CAFES VIRTUELS

Tous les mercredis de 9h00 à 10h00
visioconférence - Zoom
Ouvert à tous ! 1ère participation offerte
Inscrivez vous sur www.mlconnection.fr

OSEZ ENTREPRENDRE

Nouvelles dates tbc
Participez à notre consultation !
www.mlconnection.fr

Formation & Incubation

Découvrez nos programmes
www.zebrafactory.com
Suivez nous sur Facebook et LinkedIn

Contact

info@mlconnection.fr
www.mlconnection.fr
+ 33 6 33 72 51 29
Facebook.com/MLCpage

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ MLC !



English Hypnosis Paris

"Be the person you want to be"

Solve emotional issues | Stop smoking/vaping | Lose weight

Thomas C. Williams US-certified Clinical Hypnotherapist
Office located near RER A in Saint-Germain-en-Laye

Schedule a free telephone consultation at: www.EnglishHypnosisParis.com

at: tcw@EnglishHypnosisParis.com | (06) 17 83 86 96



ANGLAIS POUR TOUS : BÉBÉS, ENFANTS, ADOS & ADULTES

Apprentissage Multisensoriel - Créativité - Ludique

13 Rue Tellier Frères à Mareil Marly - 06 21 58 96 58

- ▶ Ateliers Eveil Musical Parents Bébé (6-36 mois) : LUNDI matin à 9h30
- ▶ Ateliers Enfants (3-11 ans) : Tous les jours après école de 17h00 à 19h30, Mercredi et Samedi
- ▶ Cours pour les adolescents et Lycéens (les LUNDI et Mercredi à 18h00)
- ▶ Cours pour les adultes niveau intermédiaire (les JEUDI à 18h30)
- ▶ Stages pendant les vacances scolaires

anahitareyhani@sameclub.fr • www.sameclub.fr