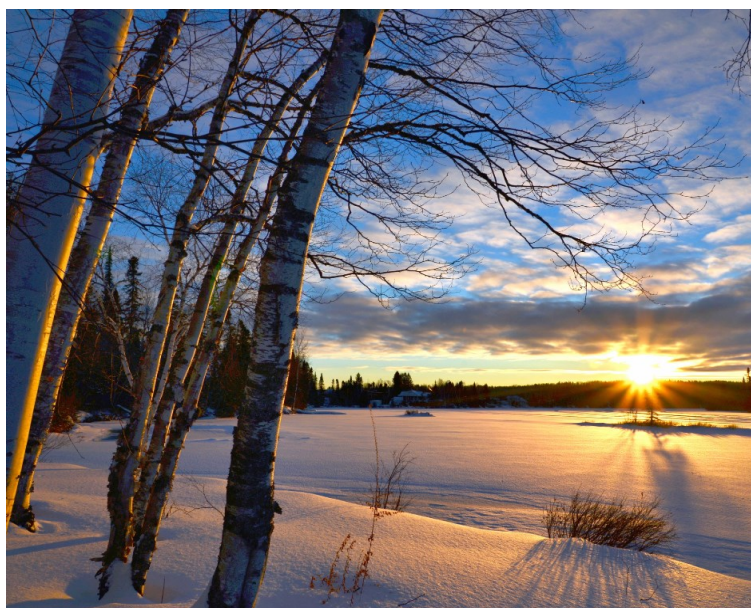


L'AUTONOME



Janvier 2025



Partenaires	2
Partenaires (suite)	3
Les plaisirs de ma vie	
Mot du CA	4
Bouche à oreille	
S'impliquer pour le journal	5
Dépannage: jetons d'autobus	
Un atelier de poésie, rempli de créativité	6
Maintenir ou atteindre un poids santé et se sentir mieux	8
Jeu questionnaire	
Nouvelles de Solidarité transport	9
Fête de Noël	10
Maladie de Parkinson	12
Personnalité à l'honneur	13
Réponse jeu questionnaire	
Recette	14
Remerciements	



**Le journal est aussi disponible
sur notre site Web
www.handiapte.com**



977, rue Galt Ouest, bureau 202
Sherbrooke (Québec) J1H 1Z6

819 562-8877
info@handiapte.com

Merci à nos partenaires!

Marc Perron
propriétaire



TECH Mobilité MG
Services orthopédiques

VENTE - LOCATION - RÉPARATION
ÉQUIPEMENTS ORTHOPÉDIQUES NEUFS ET USAGÉS

www.techmobilitemg.com
918, 12^e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) J1E 2X2 819 564-9222
info@techmobilitemg.com

Cet espace est disponible pour insérer
votre carte professionnelle.

Vous souhaitez devenir partenaire?

Contactez Claudine à
info@handiapte.com pour profiter de cette
opportunité!



Bijouterie André Nigier INC

Louise Scalabrini
GEMMOLOGUE

891, 13^e av. Nord
Sherbrooke Qc J1E 3E5
Tél.: 819 822-2629
Téléc.: 819 822-4622
louscala@hotmail.com



Medicus OXYBEC

ORTHÈSES | COMPRESSION | APNÉE DU SOMMEIL | ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX

981 rue King Ouest, Sherbrooke | 819 566-8711



Jean Coutu

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445, rue King Est
819 563-1212



Geneviève HÉBERT
DÉPUTÉE DE SAINT-FRANÇOIS
(BROMPTON, FLEURIMONT,
LENNOXVILLE - MRC DE COATICOOK)

Fière partenaire!

819 565-3667
Genevieve.Hebert.SAFR@assnat.qc.ca



Députée fédérale
de Sherbrooke

Élisabeth Brière

1650, rue King Ouest
Bureau M-10
Sherbrooke
(819) 564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

Encouragez-les !

Suite de nos partenaires



Les plaisirs de ma vie

Déjà, aujourd'hui, à deux semaines de la fin de l'année 2024, j'ai très hâte de reprendre mes activités de mai à octobre 2025.

Cet été, j'ai fait les Courses partagées de 5 et de 21 kilomètres, mais pas de voyage. L'été qui viendra, j'irai au Lac St-Jean, si Dieu le veut. Je me suis fait de très bon amis. C'était aussi ma deuxième année pour le Défi Everest-Orford que j'ai adoré. Le dernier demi-marathon à Magog était vraiment « Rock and Roll ». Il faisait froid et il y avait beaucoup de côtes à monter. Mon ami cubain, Ross, adore le Québec. C'est un vrai clown, il est vraiment gentil. Nous avons fait les 21 kilomètres en 2 h 28 minutes. Toutes ces belles choses me manquent énormément.

J'ai connu ces belles activités grâce à l'organisme Handi Apte, avec du personnel qui fait tout pour combler notre joie de vivre et nous faire vivre de beaux moments entre ami(e)s. Merci pour tout!

Je vous aime beaucoup.

Marjo

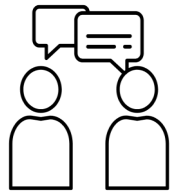
Hier est un souvenir, demain est un mystère, aujourd'hui est un cadeau : c'est pour cette raison qu'on l'appelle le PRÉSENT.

Tirée du film *Kung Fu Panda*

Vois le beau, apprécie le bon, fais le bien.

Christine Michaud

Mot du conseil d'administration



Bonjour,

J'espère que vous avez passé un beau temps de Fêtes et que cette nouvelle année vous gardera en santé pour réaliser tous vos projets!

Nous sommes heureux de vous informer qu'« En route vers l'accessibilité universelle par Handi Apte » prendra de l'ampleur! François Bourgoin, que vous avez rencontré le 19 décembre dernier, occupe un poste contractuel de 500 heures pour établir des contacts avec le Centre de services scolaire de la région de Sherbrooke, des entreprises privées et divers services de la Ville. Ces partenariats et les documents qu'il créera viseront à sensibiliser à la réalité des personnes handicapées physiques et aux nombreux défis d'accessibilité universelle occasionnés par l'environnement et l'architecture.

D'ailleurs, je vous annonce déjà la date de la 3^e édition de notre activité de visibilité annuelle! Pour rester dans le thème, elle aura lieu durant la Semaine nationale de l'accessibilité universelle, **le jeudi 29 mai, de 11 h à 15 h, au parc Jacques-Cartier**. D'autres organismes offrant des services aux personnes handicapées se joindront encore à Handi Apte pour sensibiliser les élu(e)s et la population aux réalités de leurs membres et clients.

Une autre date importante sera à inscrire à votre agenda pour le début du mois d'avril. Eh oui! Nous marquerons l'arrivée du printemps avec l'activité démocratique la plus importante au sein d'un organisme, l'assemblée générale annuelle! La date, les heures et le lieu vous seront communiqués ultérieurement.

Avez-vous vu les affiches de Handi Apte sur les autobus de ville? En effet, du 2 décembre 2024 au 12 janvier 2025, l'organisme avait approuvé une deuxième campagne de publicité pour stimuler le recrutement de bénévoles et de préposé(e)s en soutien à domicile.

Pour terminer, l'atelier d'écriture de David Goudreault a révélé les talents artistiques des participant(e)s. Eh oui, un poète sommeille en chacun(e) de nous! Ne manquez pas le résumé de cette activité, aux pages 6 et 7! Et, si le cœur vous en dit, transmettez-nous un texte pour *L'Autonome*! Après tout, c'est votre journal!

Claudia Beauregard, présidente

J'aime, je peux et je le mérite. Tirée du blog *Nos Pensées*

Rien de mieux que le bouche-à-oreille pour recruter de nouvelles personnes à Handi Apte!

Vous êtes satisfait de nos services, vous êtes heureux de travailler pour des personnes handicapées, vous vivez une expérience positive dans le cadre d'un jumelage amical, et bien, n'hésitez pas à parler de nous aux personnes qui vous entourent! Peut-être que votre expérience donnera le goût à d'autres personnes de s'impliquer avec Handi Apte... Merci à l'avance de tous vos bons mots!

Lucie Audette
Coordonnatrice du Service de références
de préposé(e)s en soutien à domicile
819 562-8877, poste 3

Élisabeth Jenssens
Coordonnatrice du Service de bénévoles
819 562-8877, poste 4

S'impliquer pour le journal *L'Autonome*, un geste solidaire et valorisant

Le journal *L'Autonome* est une publication trimestrielle de Handi Apte, celle que vous lisez présentement 😊 Ce journal vise à informer, sensibiliser et divertir les lecteurs qu'ils soient membres ou non. Il est la voix de notre organisme.

S'impliquer pour *L'Autonome*, que ce soit comme rédacteur, illustrateur ou photographe, c'est contribuer à une cause noble et enrichissante. C'est aussi une occasion de développer ses compétences, de partager ses passions, de faire partie d'une équipe dynamique et de rejoindre une communauté solidaire.

Voici quelques raisons pour lesquelles il est important de s'impliquer pour le journal *L'Autonome*:

- Donner une voix aux personnes handicapées physiques : *L'Autonome* est un espace d'expression et de représentation pour les personnes handicapées physiques, qui sont souvent invisibilisées ou stigmatisées dans les médias traditionnels. En s'impliquant pour le journal, on contribue à faire entendre leur voix, à valoriser leur expérience et à promouvoir leurs droits.
- Se former et se divertir : le journal est une opportunité d'apprentissage et de loisir pour les personnes qui s'impliquent et les lecteurs. En rédigeant des articles, en créant des illustrations, en prenant des photos, on acquiert des connaissances, on développe des habiletés et on exprime sa créativité.

Si vous êtes intéressé(e)s à vous impliquer pour le journal *L'Autonome*, veuillez contacter Claudine au 819 562-8877, poste 2 ou par courriel à info@handiapte.com. Vous pouvez aussi consulter le [site Web](#) et télécharger les anciens numéros du journal pour vous inspirer et vous informer.

S'impliquer pour *L'Autonome*, c'est faire un geste solidaire et valorisant, qui profite autant aux personnes handicapées physiques qu'aux personnes qui s'impliquent.

N'hésitez pas à rejoindre cette belle aventure humaine et journalistique!

Martin Truchon

Dépannage : jetons d'autobus

Cet hiver, Handi Apte souhaite à nouveau offrir un service occasionnel de dépannage de titre de transport à ses membres à faible revenu. Vous prévoyez utiliser le transport adapté pour aller faire votre épicerie, vos emplettes ou pour vous rendre à un rendez-vous médical? Vous pourriez avoir droit à des jetons d'autobus gratuits. Pour vérifications, vous devrez présenter une preuve de revenus valide, soit votre carnet de réclamation (feuillet bleu du mois en cours) ou votre avis de cotisation 2023.

Ce service répond à vos besoins pour les mois de février et mars? Veuillez calculer le nombre de déplacements que vous ferez durant cette période, puis contactez-moi au 819 562-8877, poste 1 ou par courriel à communications@handiapte.com. Prenez note que vous devez venir chercher les jetons à nos bureaux.

Au plaisir de vous aider!

Claudia Beauregard

Un atelier de poésie, rempli de créativité!

Le 4 décembre dernier, nous avons reçu à l'organisme le poète, romancier et chroniqueur David Goudreault pour vivre un atelier de poésie avec les membres de Handi Apte.

Une rencontre fort intéressante avec l'humain, rempli d'humour et d'une grande écoute. Un atelier de poésie qui a mené à une belle complicité et de beaux échanges. Sous le regard attentif et les conseils de David, la créativité sans limite des membres a laissé place à de beaux textes remplis de confidences et de vécu. Les membres qui avaient envie de partager leur élan de créativité sous le thème : Heille, moi... ont fait la lecture de leur écrit devant un public respectueux et à l'écoute. Même les membres de l'équipe et les administrateurs du CA, qui ont participé à l'atelier, ont réveillé leur talent endormi pour exprimer leur texte au grand jour!

Merci à David Goudreault de nous avoir fait vivre cet atelier inoubliable où, l'instant d'un moment, nous étions ensemble.

Surveillez notre page Facebook et notre site Web pour voir les photos et les vidéos de notre atelier de poésie.

Claudine Grondin



Une image vaut mille mots!



ATTEINDRE OU MAINTENIR UN POIDS SANTÉ ET SE SENTIR MIEUX

Il est normal de manger trop parfois, de manger ses émotions à l'occasion, de manger et de boire plus qu'à l'habitude lorsqu'on se retrouve entre amis ou lors d'occasions spéciales. Ce qui n'est pas souhaitable, c'est de succomber régulièrement aux faims illusoires. La faim sensorielle est déclenchée par l'odeur d'un pain chaud qui sort du four, la vue d'un aliment qu'on aime beaucoup ou le bruit d'un sac de croustilles. La faim émotionnelle ou « manger ses émotions », n'est qu'un mécanisme de défense pour faire face aux situations difficiles! Avec le temps, ces habitudes mènent à un gain de poids et engendrent des problèmes de santé. La « vraie » faim, elle, vient d'un besoin physique de manger.

Les aliments n'ont le même temps de digestion et ne sont pas tous digérés de la même façon. Les combinaisons alimentaires sont l'art de savoir bien combiner les différents types d'aliments entre eux (protéines, glucides, etc.) pour une meilleure digestion et assimilation des micronutriments (vitamines, acides aminés, minéraux, etc.).

Pour être rassasié(e), il faut s'assurer d'avoir une protéine accompagnée de légumes à chaque repas. Les **protéines du règne animal, dites « fortes »** se divisent en deux catégories. D'une part, les viandes, volailles, poissons et crustacés. D'autre part, les produits laitiers et œufs. Les **protéines végétales**, dites « faibles » comptent quatre familles.

- Céréales : riz brun, riz sauvage, millet, orge, avoine, seigle, sarrasin, quinoa, maïs, blé, boulghour ou blé concassé
- Légumineuses : haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés, tofu
- Noix : amandes, noisettes, noix de Grenoble, noix de cajou, noix de Macadamia
- Graines : sésame, de citrouille, de lin, de tournesol

Pendant la digestion, les aliments sont transformés par un groupe d'agents ou ferments inorganiques appelés enzymes. Elles n'agissent que dans des conditions distinctes. La digestion des protéines animales s'effectue dans un milieu acide avec des enzymes spécifiques à ces protéines. La digestion des protéines végétales (hydrates de carbone) commence dans un milieu basique avec une enzyme spécifique pour les hydrates de carbone.

Au même repas, mélanger les protéines animales et végétales déstabilise le travail chimique de la digestion, car les aliments risquent de demeurer trop longtemps dans l'appareil digestif. Cela favorise la fermentation, la formation de gaz et la production de toxines. La digestion est alors incomplète. Pour cette même raison, il est recommandé de manger les fruits lors d'une collation ou 30 minutes avant un repas principal.

Toutefois, les produits laitiers et les œufs peuvent être combinés avec les protéines végétales. Exemples : sandwich aux œufs, pâtes ou pizza avec du fromage. Puisque la pomme de terre (un hydrate de carbone) est peu nutritive, pour avoir une protéine complète, on l'accompagne d'un produit laitier ou d'œufs. Exemples : pomme de terre gratinée, omelette de pomme de terre, ou pomme de terre en salade avec un œuf et des légumes.

En résumé.... AVEC viande, volaille, poisson ou crustacés, SEULEMENT des légumes, PAS de pain, pâtes, riz, pomme de terre, œufs, ni produits laitiers à ce repas.

Pour être bien dans sa tête et dans son corps, l'organisme fonctionne normalement. Prendre le temps de manger aide à respecter tout le processus chimique de la digestion. Puisqu'il faut entre 20 et 30 minutes à l'estomac pour dire au cerveau : « J'ai assez manger! » Mastiquer 12 fois chaque bouchée et savourer son repas en limitant les distractions, c'est la clé!

(Suite de l'article Atteindre ou maintenir un poids santé et se sentir mieux)

Comme breuvage, l'eau demeure le meilleur liquide pour s'hydrater. D'ailleurs, il est recommandé d'en boire deux litres par jour. Apprendre à bien se nourrir en fournissant au corps les éléments nutritifs dont il a besoin est aussi important que bien dormir et faire de l'exercice.

Claudia Beauregard

Sources : <https://naturogreen.fr/idees-menus-pour-faire-bonnes-combinaisons-alimentaires/>, <https://juliedesgroseilliers.com/lart-de-faire-les-bonnes-combinaisons-alimentaires/>, <https://juliedesgroseilliers.com/respecter-sa-faim-et-sa-satiete-mode-demploi/>, <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

Jeu questionnaire : Femmes en chanson

Pourrez-vous trouver le prénom des femmes de ces extraits de chansons?

- 1- Elle met de la brume dans nos lunettes?
- 2- L'éclat de sa beauté donne de l'eczéma?
- 3- Elle est la reine du ska?
- 4- Elle a teint ses cheveux platine comme Marylin?
- 5- On crie son prénom pour qu'elle revienne?
- 6- Elle repart assise sur la mobylette de ton pote ou, enfin, celui dont tu t'en doutais?
- 7- L'été qui s'achève, elle part à cent mille lieux?
- 8- Elle dort pendant qu'il neige à Brooklyn?
- 9- Un peu d'amour, un peu de Tequila; c'est bien au sud qu'on la trouve?
- 10- On avait embagagé notre cœur, mais sans elle il est mort dans la rue?
- 11- Le *beat* n'est jamais assez lent quand elle danse?
- 12- Elle veut vivre encore, elle dit que la vie ça s'évapore?
- 13- Elle nous colle à la peau, son nom tatoué tout autour de nos lèvres?
- 14- Elle lit l'avenir dans les flaques d'eau?
- 15- Son père travaille dans une usine et sa mère dort dans la cuisine?

Réponses à la page 13.

DES NOUVELLES DE SOLIDARITÉ TRANSPORT

Bonnes nouvelles! Pour l'instant, il n'y a plus de limite d'inscriptions au tarif solidaire du programme Solidarité transport! Les personnes et les familles à faible revenu désirant se déplacer en transport en commun peuvent bénéficier d'une réduction de 50 % sur le prix régulier des titres mensuels. À compter du 1^{er} janvier, les tarifs sont de 45 \$ pour un laissez-passer régulier et de 51,25 \$ pour un laissez-passer familial. Le coût du jeton et le paiement en argent demeurent les mêmes, soit 3,50 \$ et 3,75 \$.

Handi Apte a maintenant un identifiant pour aider ses membres à s'inscrire. Donc, n'hésitez pas à me contacter au 819 562-8877, poste 1, pour prendre rendez-vous!

Claudia Beauregard

Fête de Noël

Le 19 décembre dernier, Handi Apte a tenu sa fête de Noël dans une salle chez Sercovie sous le thème d'un bal en rouge et vert. Les 77 personnes présentes à cette soirée ont partagé des moments magiques!

L'accueil s'est déroulé sur une musique douce en direct des mains talentueuses du pianiste Ulysse Lamarre. Des biscuits rouges et verts faits à la main par la biscuiterie Kooky, ont été offerts aux participants. Grâce aux dons que l'organisme a reçus au mois de décembre, un premier sac de cadeaux a été offert à chaque personne.

Un repas traditionnel, préparé par le traiteur *Réception 108*, a été servi aux tables par une équipe de feu formée d'employées et de bénévoles. Une année de plus, la députée Geneviève Hébert nous a prêté main forte durant le service aux tables!

Le fameux tirage de cadeaux a occasionné un deuxième cadeau pour chacun des membres. Des objets faits à la main par des personnes généreuses et des commandites reçues par des commerces à Sherbrooke ont été tirés au sort. Un grand merci aux donateurs, aux chercheurs de commandites et aux commanditaires suivants pour votre contribution au tirage :

Kdc/One
Familiprix Allan Haddad
Uniprix Marie-Josée Blais-Roy
Brunet Ariane Plourde
Jean Coutu Christian Bourque
Jean Coutu Alexandra Allie et Guillaume Beauregard
Comme Chez Soi
Boston Pizza
Baladi
La Centrale Métiers d'art (Diane Ferland)
Librairie Appalaches
Boutique Joséphine
Canadian Tire Sherbrooke



Quelques défis techniques ont permis d'apprécier le talent de chant de notre membre, Denis Durant. Ensuite, la vidéo sur l'atelier de poésie tenu le 4 décembre dernier avec le poète David Goudreault a été dévoilée ainsi que le fruit de cette rencontre mémorable : son slam sur notre organisme! Les membres ont été invités sur la piste de danse sur les ondes de DJ Rock Star et le party a levé. Ma fameuse perruque a encore fait fureur ainsi que le bar à mocktails mobile!

J'aimerais remercier mes collègues pour leur aide et support durant l'organisation et le déroulement de cette fête grandiose ainsi que nos précieux bénévoles motivés et enthousiastes!

Bonne année à vous tous!

Elisabeth Janssens
Coordonnatrice du Service de bénévoles



Un bal en rouge et vert!



*MERCI à tous pour
ce beau Noël !*

MALADIE DE PARKINSON

À Handi Apte, 28 % de nos membres ont une déficience d'ordre neurologique. La maladie de Parkinson fait partie de ces troubles. Abrégée « Parkinson » ou MP, elle porte le nom de James Parkinson, un médecin anglais ayant publié la première description détaillée de celle-ci dans *An Essay on the Shaking Palsy*, en 1817. C'est une maladie neurodégénérative irréversible d'évolution lente. Caractérisée par une perte progressive de neurones dopaminergiques, cette maladie chronique affecte le système nerveux central (SNC) et provoque des troubles progressifs d'ordre moteurs, cognitifs et comportementaux. La « Triade parkinsonienne » regroupe les trois principaux symptômes moteurs de la maladie : akinésie (lenteur d'initiation des mouvements avec tendance à l'immobilité, en l'absence de paralysie), rigidité plastique (résistance constante à la mobilisation passive) et tremblements de repos. C'est le second trouble neurodégénératif le plus fréquent après la maladie d'Alzheimer. La démence associée à la maladie de Parkinson est plus courante dans les stades avancés de la maladie.

Ses causes sont encore méconnues, mais on estime qu'une combinaison entre facteurs génétiques et environnementaux joue un rôle. Le tableau clinique est majoritairement la conséquence de la perte de neurones de la « substance noire », un noyau du système nerveux situé au niveau du cerveau moyen, et d'une atteinte des faisceaux nigrostriés. La maladie débute habituellement entre 45 et 70 ans et 1 % des personnes de plus de 60 ans en sont atteintes. La maladie de Parkinson se distingue des syndromes parkinsoniens qui sont généralement d'origines diverses, plus sévères et répondent peu aux traitements.

Aucun remède à la maladie de Parkinson n'est connu, son traitement est symptomatique.

Les traitements de première intention sont l'administration de levodopa (L-DOPA), les inhibiteurs de monoamine oxydase B (MAO-B) et les agonistes dopaminergiques. Ces traitements médicamenteux perdent en efficacité avec la progression de la pathologie et produisent des effets secondaires dont des mouvements involontaires et des désordres comportementaux. D'autres formes de prises en charge (kinésithérapie, orthophonie, etc.) ont montré leur efficacité. En France, les agriculteurs ayant manipulé des pesticides pendant au moins 10 ans sont susceptibles d'être pris en charge à 100 % et d'être indemnisés.

Les principaux symptômes de la maladie de Parkinson sont :

- Les tremblements observés au repos
- La lenteur des mouvements
- La raideur musculaire
- Un trouble de l'équilibre susceptible de provoquer des chutes
- Une écriture de plus en plus petite
- Des troubles du sommeil
- Des difficultés à bouger ou à marcher
- La constipation
- Une voix faible
- La diminution de l'expression faciale

La maladie de Parkinson touche environ 2,3 millions de personnes dans le monde, dont 166 000 en France. Elle est plus fréquente chez les hommes que chez les femmes. Dans les pays industrialisés, elle touche environ 0,6 à 0,8 % des personnes âgées de 65 à 69 ans, et 2,6 à 3,5 % des personnes âgées de 85 à 89 ans.

(Suite à la page 13)

Parkinson Estrie s'est donné comme vision d'être la ressource régionale reconnue et privilégiée par les personnes vivant avec la maladie de Parkinson, par leurs proches aidants, par les organismes ainsi que par le réseau de la santé et des services sociaux. Supportés par un conseil d'administration engagé, cet organisme communautaire offre un service régional aux neuf MRC de l'Estrie.

Sources : https://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_de_Parkinson et <https://www.parkinsonestrie.org/a-propos/>.

Personnalité à l'honneur

Lucy Laprade



Simple et authentique, elle dit ce qu'elle pense et elle pense ce qu'elle dit. Dévouée et inventive, il n'y a pas de problème avec elle, il n'y a que des solutions.

Lucy est avec nous, comme préposée, depuis le 24 septembre 2002. De nature souriante et accommodante, elle est efficace et ordonnée, ce n'est pas son premier barbecue!

Durant ces 22 ans comme préposée, elle en a connu des personnes handicapées! Aujourd'hui, elle réduit son temps de travail. Elle se prépare doucement à une retraite bien méritée.

Fille de party, elle ne manque jamais la fête de Noël à Handi Apte ni l'activité de reconnaissance des préposé(e)s à domicile. Elle a même souvent contribué à la recherche de commandites pour la fête de Noël.

Nous la remercions au nom de nos membres pour toutes ses années avec nous et lui souhaitons de poursuivre encore longtemps son beau travail.

Lucie Audette

L'avis des autres est la vie des autres.

Paulo Amaro

Réponses du jeu questionnaire de la page 9 : 1 Ginette (Beau Dommage), 2 Lucille (Les Trois Accords), 3 Manon (Donald Lautrec), 4 Julie (Les Colocs), 5 Aline (Christophe), 6 Isabelle (Jean Leloup), 7 Hélène (Roch Voisine), 8 Caroline (Johanne Blouin), 9 Maria (Les Respectables), 10 Gisèle (Xavier Caféine), 11 Sabrina (Yellow Mollo), 12 Marie (Éric Lapointe), 13 Angela (Offenbach), 14 Chantal (Stefie Shock), 15 Bopépine (Plume Latraverse).

Recette de Christine

Carré aux dattes (le meilleur)

Préparation 20 min
Cuisson 1 h 5 min
Rendement 9 à 16 carrés
Se congèle Oui



Ingrédients

- **Garniture**
 - o 425 g (2 ½ tasses) de dattes de type Medjool dénoyautées et hachées (tassées légèrement)
 - o 250 ml (1 tasse) d'eau
 - o 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
 - o 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
 - o 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- **Croustillant**
 - o 175 g (1 ¾ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
 - o 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
 - o 160 g (¾ tasse) de cassonade
 - o 1 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte
 - o 170 g (¾ tasse) de beurre demi-sel, ramolli

Préparation

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po) et tapisser d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.

Garniture

Dans une casserole, porter à ébullition les dattes, l'eau, le jus de citron et la cassonade. Ajouter le bicarbonate et laisser mijoter 5 minutes en remuant constamment à la cuillère de bois ou jusqu'à ce que les dattes soient réduites en purée. Laisser tiédir.

Croustillant

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade et la poudre à pâte. Ajouter le beurre et bien mélanger. Répartir la moitié du croustillant dans le moule et presser fermement. Y étaler la garniture de dattes. Couvrir avec le reste du croustillant et presser légèrement. Cuire au four 55 minutes ou jusqu'à ce que le croustillant soit bien doré. Laisser refroidir sur une grille 4 heures. Démouler et couper en 16 carrés.

Source : Larrivée, R. (2019, avril). Carré aux dattes (le meilleur). *Ricardo, volume 10* (2).

Merci à nos collaborateur(trice)s

Claudia Beauregard, Christine Labonté, Marjolaine Mauffette,
Martin Truchon, Elisabeth Janssens, Lucie Audette, Roxanne Côté et Claudine Grondin