

L'AUTONOME



AVRIL

2026



Partenaires	2-3
Énigme	3
Le principe Sans Trace	4
Programme Secours adapté	5
Les aventures de Jacob	6-9
Personnalité à l'honneur	10
Témoignage « Le justicier masqué »	11
Souvenirs d'autrefois Les rigolos de Marjo	12
Recette (repas)	13
Recette (dessert)) Bouche-à-oreille Remerciements	14



**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



 **Jean Coutu**

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



« Notre mission est de rendre le service de lunetterie accessible à toute la population, en étant mobile et plus abordable. »

Endroits:

- Organismes communautaires
- Hôpitaux
- Résidences de personnes âgées
- C.H.S.L.D.
- Domiciles de personnes à mobilité réduite

Prix à partir de :

- 150\$ sv
- 280\$ progressifs
- 30\$sv(préstataires)
- 90\$ progressifs(préstataires)

819-432-7762

mamzelleslunettes@outlook.com

Sur rendez-vous seulement
prix en vigueur pour 2024/2025



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

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

Fière partenaire !

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



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



Ariane Plourde
Pharmacien propriétaire
1055, 12e Avenue Nord
819 346-2222



Marie-Josée Blais Roy
Pharmacienne-propriétaire

Pharmacie Marie-Josée Blais-Roy Inc
610, rue King Est
Sherbrooke, QC J1G 1B8
T 819 569-9251
F 819 569-7552



Cet espace est disponible pour insérer
votre carte professionnelle.

Vous souhaitez devenir partenaire?

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

Amusons-nous un peu! Énigme

Julien parla de son chat à ses trois amis, et leur proposa de deviner sa couleur.

Il leur dit : "Je peux vous dire qu'il est ou bien noir ou bien gris ou bien blanc.

Quand chacun de vous aura essayé, je vous donnerai mon avis sur vos suppositions et nous verrons qui peut en déduire sa couleur.

"Je parie qu'il n'est pas noir", dit le premier.

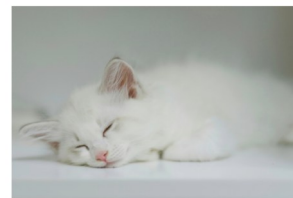
"Je parie qu'il est blanc ou gris", dit le second.

"Je parie qu'il est blanc", dit le troisième. "

C'est bon ! dit Julien. Il se trouve qu'au moins l'un de vous a dit vrai et qu'au moins l'un de vous s'est trompé."

Quelle est la couleur du chat de Julien ?

Réponse à la page: 9



Le principe Sans Trace

Dès lors qu'on sort en nature, que ce soit dans un parc national ou en milieu urbain (comme le Mont-Bellevue ou le parc Jacques-Cartier), il est nécessaire de s'interroger sur les meilleures pratiques pour avoir le moins grand impact possible. Heureusement, d'autres y ont déjà pensé, et nous pouvons profiter des conseils simples du principe Sans Trace!

1- Se préparer et prévoir

Se renseigner sur l'endroit où l'on va, pour connaître les règles, les droits d'accès, les restrictions et les particularités. Planifier la météo, choisir des moments et des endroits où il y a moins d'achalandage, prévoir tout le matériel nécessaire.

2- Utiliser les surfaces durables

Dans les zones fréquentées : Se déplacer sur les sentiers et les emplacements prévus à cet effet, même s'il y a de la boue ou de l'eau.

Dans les zones vierges : Disperser l'impact pour ne pas créer de nouveaux sentiers. Prioriser les surfaces où le sol est dénudé, rocheux, couvert de neige, etc.

3- Gérer adéquatement les déchets

Le plus important : Rapporter tout ce que l'on a apporté, incluant les matières compostables. Un cœur de pomme, ça peut faire pousser un pommier là où il ne devrait pas y en avoir!

4- Laisser intact ce que l'on trouve

Préserver le patrimoine, qu'il soit naturel, historique ou culturel. Laisser les pierres, les plantes et tout ce qui est naturel à leur place, dans leur état d'origine. Éviter de construire des structures ou de creuser le sol.

Nettoyer les chaussures, les vêtements et le matériel pour éviter de contribuer à la propagation d'espèces exotiques envahissantes.

5- Minimiser l'impact des feux

Utiliser les emplacements désignés et éteindre complètement les feux. Éviter de ramasser du bois dans la forêt.

6- Respecter la vie sauvage

Observer les animaux à distance, s'éloigner aux premiers signes de nervosité. Rester encore plus vigilant lors des périodes de reproduction, de nidification ou de croissance des petits.

Ne pas nourrir les animaux. Rester maître de son chien et ramasser ses excréments pour éviter de les déranger.

7- Respecter les autres

Céder le passage aux randonneurs qui montent ou aux personnes ayant des aides à la mobilité. Éviter le bruit excessif et mettre des écouteurs si on utilise des appareils électroniques.

Maintenant, vous pouvez parler de ces sept conseils autour de vous! Plus nombreux on sera à respecter notre environnement, mieux on pourra en profiter!

Pour en savoir plus : <https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace/>

Myriam Léonard



Programme Secours Adapté

Par Roger Mell,

En situation d'urgence, chaque minute compte. Lorsqu'un sinistre survient, il est essentiel que les services d'urgence soient informés de la présence de personnes qui pourraient avoir besoin d'une aide particulière pour être évacuées ou secourues rapidement. C'est dans cet esprit qu'a été créé le **Programme Secours Adapté**, une initiative de l'organisme Promotion Handicap Estrie, visant à assurer la sécurité des personnes à mobilité réduite, en perte d'autonomie ou vivant avec une incapacité. Grâce à ce programme, les services d'intervention peuvent adapter leurs actions et porter assistance de façon efficace et sécuritaire.

Qu'est que Secours Adapté?

Il s'agit d'un programme qui informe les unités d'urgence (policiers, ambulanciers et pompiers) qui interviennent sur les lieux d'un sinistre (incendie, inondation, verglas, par exemple) de la présence d'une personne ayant besoin d'une assistance particulière étant donné sa difficulté à se déplacer.

Qui peut s'inscrire au programme?

- Une personne en situation de perte d'autonomie résidant dans l'un des quatre arrondissements de Sherbrooke.
- Une personne ayant une incapacité grave et très grave habitant une maison unifamiliale ou un multi logement.
- Une personne vivant avec une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement.
- Une personne aînée en situation de perte d'autonomie.
- Un enfant de 10 et plus en situation de perte d'autonomie.

Vous souhaitez vous inscrire?

Deux options s'offrent à vous pour accéder au formulaire :

Version numérique du journal : cliquez simplement sur le lien suivant
☐ [[Formulaire d'inscription](#)]

Version papier du journal : copiez-collez le lien ci-dessous dans la barre d'adresse de votre navigateur : <https://promotionhandicapestrie.ca/wp-content/uploads/2024/10/2024-Formulaire-dinscription-SA.pdf>

Pour s'inscrire ou obtenir de plus amples renseignements ou pour tout changement concernant le programme Secours Adapté, communiquez avec :

Promotion Handicap Estrie
1949, Belvédère Sud
Sherbrooke QC J1H 5Y3
819 565-7708
promotionhandicap@gmail.com



Les Aventures de Jacob

Par Roger Mell, membre

Note de l'auteur

Cette histoire est née d'une question toute simple : *Et si on voyait le monde autrement?* À travers Catherine et Jacob, j'ai voulu rendre hommage à toutes celles et ceux qui voyagent avec le cœur, les oreilles, les mains — bref, avec tout ce que la vie leur laisse pour ressentir.

Inspiré de témoignages, de récits de terrain et d'une profonde admiration pour la débrouillardise humaine, ce récit est un clin d'œil à la beauté de l'adaptation, à la richesse du partage, et à la poésie du quotidien quand on choisit de le vivre pleinement, peu importe les obstacles.

À celles et ceux qui voient sans leurs yeux, et à ceux qui apprennent à regarder autrement.

Synopsis

Et si voyager ne nécessitait pas de voir, mais simplement de ressentir? Catherine a une basse vision, Jacob est aveugle. Ensemble, ils décident de parcourir l'Europe armés de courage, de technologie... et d'un solide sens de l'humour. Entre défis quotidiens et découvertes inattendues, leur aventure prouve que les plus belles images sont parfois celles que l'on porte en soi. Un récit touchant, drôle et lumineux sur le voyage autrement.

Épisode 4 : Voyage à travers les sens

Une tasse de thé à la main, Catherine consultait son application de lecture d'écran sur sa tablette. Jacob, installé tout près sur le canapé, écoutait avec attention.

— Alors, t'as réfléchi à notre destination? demanda-t-elle.

— L'Italie me fait rêver. L'architecture, les marchés, les odeurs de cuisine... Et toi?

— Moi aussi! J'ai vu une vidéo en audiodescription sur Florence, c'était magnifique. Mais avant de rêver trop fort... faut être réalistes.

— Ouais. L'avion, déjà... soupira Jacob.

Ils commencèrent à dresser mentalement la liste des défis qu'ils devraient surmonter pour faire de ce voyage une réalité : Même si Catherine a une basse vision, les aéroports sont de véritables labyrinthes. Les panneaux lumineux, les longs corridors, les changements de porte de dernière minute... tout ça complique leur autonomie. Ils se demandent s'ils pourront obtenir un accompagnement dès l'entrée jusqu'à la porte d'embarquement.

Passer les contrôles de sécurité est souvent stressant pour tous, mais encore plus quand on ne peut pas voir où déposer ses affaires, ou quand un agent vous parle sans se présenter clairement. Catherine se rappelle avoir déjà eu un malentendu parce qu'elle ne voyait pas bien où mettre ses objets.

Une fois à bord, ce n'est pas évident de trouver la bonne rangée, surtout quand les agents de bord sont pressés ou peu sensibilisés aux handicaps visuels.

Catherine pourra peut-être lire les numéros si l'éclairage est bon... mais ce n'est jamais garanti.

Si leur vol inclut une escale, tout se complique. Trouver la bonne porte dans un aéroport étranger, souvent avec peu d'assistance et des indications dans une autre langue, peut devenir très angoissant. Ils devront probablement demander une assistance à chaque étape. Jacob hocha la tête, pensif.

— Tu sais, tous ces obstacles... ça ne me fait pas peur. Je pense qu'avec une bonne préparation, on peut le faire. Et toi?

— Moi non plus je n'ai pas peur, dit Catherine en souriant. On va planifier chaque détail. Et s'il le faut, on prendra des services d'accompagnement partout. Ce voyage, on va le faire. Et on va le savourer.

Ils se promirent de faire une liste de ressources à contacter, de poser des questions aux compagnies aériennes, et de vérifier ce que propose l'Union européenne en termes d'accessibilité pour les voyageurs handicapés. Un rêve à portée de main, à condition de bien l'organiser.

Florence, Italie — Tard en après-midi.

La chaleur douce du printemps enveloppait la ville. Un léger parfum de basilic et de pierres anciennes flottait dans l'air. Catherine et Jacob sortaient tout juste de l'aéroport, guidés par un employé du service d'assistance.

— C'est la première fois que je marche sur un trottoir italien, dit Jacob en riant. Je ne peux pas le voir, mais je sens que c'est pas tout à fait droit.

— Tu l'as dit. C'est un tapis d'histoire et de trous, répondit Catherine en évitant une bosse à l'aide de sa canne électronique.

Leur hôtel était à dix minutes à pied de la gare centrale. Grâce aux instructions en braille envoyées par l'hôtel (à leur demande), et à une application GPS vocale, ils atteignirent leur destination sans encombre. Le réceptionniste, un jeune homme nommé Luca, parlait un anglais parfait et les accueillit avec chaleur.

— Bienvenue à Florence! Votre chambre est prête, et on a installé des repères tactiles sur les interrupteurs et le thermostat comme vous l'aviez demandé.

Catherine hocha la tête avec reconnaissance. Elle sentait que le séjour commençait bien.

Le lendemain matin, ils se dirigèrent vers la **Galerie des Offices**. Avant le départ, Catherine avait téléchargé une application de visite guidée accessible avec description vocale, et Jacob portait un casque à conduction osseuse pour entendre les explications sans être coupé du bruit ambiant.

— Wow... c'est comme si je voyais les tableaux, dit Jacob pendant la description du « Printemps » de Botticelli. C'est fou, les détails qu'ils mettent dans l'audiodescription.

— J'ai les larmes aux yeux, murmura Catherine. Pas juste à cause du tableau... mais parce que tu peux le vivre avec moi.

Tout n'était pas parfait, bien sûr. À un moment, dans un petit restaurant, le menu n'était disponible qu'en italien. Le téléphone avec une appli de reconnaissance optique de caractères, qui traduisit « **pasta alla gricia** » en "**pâtes au fromage et au bacon de porc noir d'Ombrie**".

— C’est un peu comme la roulette russe culinaire, hein? plaisanta Jacob. On commande à l’aveugle, littéralement. Ils rirent, comme ils le faisaient souvent.

Le soir, sur le Ponte Vecchio, Assis au bord de l’Arno, les deux amis respiraient l’air du fleuve.

— Tu sais, dit Jacob, il y a des choses qu’on ne verra jamais. Mais ce qu’on vit, là... les sons, les odeurs, les gens, les saveurs... ça vaut plus que n’importe quelle carte postale.

Catherine serra sa main.

— Et c’est juste le début.

Rome – Gare Termini, deux jours plus tard

Le train régional avait filé à travers les paysages de la Toscane. Catherine avait passé le trajet à décrire les collines dorées, les cyprès élancés, et les villages perchés aux clochers rougis par le soleil.

— C’est comme une peinture impressionniste qui bouge, dit-elle à Jacob.

— C’est fou... Même sans la voir, j’ai l’impression d’y être, grâce à toi.

En descendant à la gare Termini, la cohue était plus marquée. Rome, c’était une autre dimension : plus grande, plus bruyante, plus désorganisée.

— Bon, on se concentre, murmura Catherine. GPS enclenché. Et on suit le flot, pas le courant contraire, sinon on se fait aspirer.

Jacob riait en se laissant guider. Sa canne balayait le sol avec confiance. Depuis Florence, leur duo était devenu une vraie équipe de voyage. Elle anticipait les zones mal éclairées ou bondées, lui repérait les bruits suspects et prévenait des escaliers ou des obstacles au sol.

Le lendemain, leur premier arrêt fut le mythique Colisée. Grâce à une visite tactile réservée à l’avance, ils purent toucher une maquette du monument, ainsi que des répliques d’armes et d’armures de gladiateurs.

— On dirait un casque de hockey médiéval, rigola Jacob en palpant un casque romain.

Un guide spécialisé pour les visiteurs aveugles leur décrivait les combats et l’organisation des gradins,

— C’est bizarre à dire, murmura Catherine, mais... je crois que je ressens mieux l’endroit que si je pouvais simplement le regarder. Jacob acquiesça en silence.

Paris – Gare de Lyon, quatre jours plus tard

Le TGV les avait déposés en douceur dans la capitale française. Catherine avait ressenti une excitation particulière en descendant du train : Paris, c’était un rêve depuis toujours. Jacob, lui, savourait déjà l’odeur de la boulangerie toute proche.

— Tu sens ça? C’est la baguette qui vient de sortir du four.

— Non, ça c’est mon estomac qui pleure de joie, répliqua Catherine.

Ils avaient réservé un petit hôtel près du Jardin du Luxembourg. Encore une

fois, ils avaient pris soin de demander une chambre adaptée : lumière réglable, étiquetage tactile sur les interrupteurs, et personnel sensibilisé aux handicaps visuels.

La tour Eiffel... et la vue qui se devine autrement

Ils montèrent jusqu'au 2e étage, non pas pour « voir » Paris d'en haut, mais pour **le ressentir**.

— J'ai les cheveux qui volent dans tous les sens! cria Catherine.

— Et moi j'entends un accordéon au loin... C'est tellement cliché que j'adore ça.

Ils touchèrent les structures métalliques froides de la tour, écoutèrent les voix autour d'eux en toutes les langues, et Jacob imagina les toits gris et les cheminées pointues.

— Paris, ce n'est pas une carte postale. C'est un parfum de café, le bruit d'un scooter, un accent râleur et poétique en même temps.

Catherine sourit. Elle adorait quand Jacob devenait poète.

Un musée... pour les doigts

Le **musée du Louvre** les avait impressionnés par son accessibilité. Grâce à une visite spéciale pour personnes aveugles, ils purent **toucher des répliques d'œuvres** majeures : la Vénus de Milo, un fragment de la frise du Parthénon, et même un modèle en relief de La Joconde.

— Je viens de toucher un sourire légendaire, dit Jacob en riant.

— Tu vas pouvoir dire que t'as touché à l'histoire... sans te faire arrêter par un gardien.

Le dernier soir, sur les quais de la Seine

Assis côte à côte, leurs jambes ballantes au-dessus de l'eau, ils écoutaient les conversations fluviales, les petits bateaux qui passaient.

— On aura défié Florence, Rome, Paris... avec une canne blanche, une loupe électronique et beaucoup d'humour.

— Et surtout, avec toi à mes côtés, répondit Jacob.

Catherine ne dit rien. Elle serra un peu plus fort sa main dans la sienne.

Leur voyage est terminé, mais leur récit — lui — ne fait que commencer.

À suivre ...



Réponse de l'énigme de la page 3: Le chat de Julien est gris

Personnalité à l'honneur

Cynthia Bolduc

Voilà un peu plus d'un an, Cynthia est venue faire du bénévolat pour Handi Apte dans le cadre de son baccalauréat en travail social à l'Université de Sherbrooke. Tout comme les autres étudiants qui viennent cogner à notre porte dans le contexte de leurs études, elle avait une trentaine d'heures de bénévolat à faire. La bonne nouvelle? Elle est restée avec nous par la suite! Et nous lui en sommes super reconnaissants!

Cynthia est une personne très douce et particulièrement posée pour son jeune âge. Grâce à ses études, à sa maturité personnelle, à ses expériences chez Action Handicap à Victoriaville et au Programme Accès Loisir de la même ville, elle a une facilité à accompagner les personnes en situation d'handicap.

À part des jumelages amicaux, elle fait ou défait des boîtes en vue ou après un déménagement. Il est incroyable de voir à quel point elle est investie pour nos membres. Elle est étudiante à temps plein et elle travaille les fins de semaine. Malgré un horaire bien chargé, elle réussit à trouver du temps pour nos membres. Quel don de soi!

Merci d'être avec nous!

Elisabeth Janssens
Coordonnatrice du Service de bénévoles



Voici un témoignage qui a été écrit par un membre-ami durant le confinement de la pandémie. Il traite de la dépendance affective. Certains passages peuvent nous interpeller et apporter de belles réflexions.

Bonne lecture!



Le justicier masqué

Le moment est choisi pour faire une réflexion sur la pause. Mais avant de le faire, je pense qu'il est important de me dévoiler et de dire les vraies choses et c'est pourquoi je choisis d'exposer ma vulnérabilité affective en pleine conscience.

Abandonné dans un hôpital à l'âge de 3 ans 1/2, j'ai vécu mon enfance et ma vie avec un manque d'estime et la peur du rejet. Le dépendant affectif développe de fausses armes de protection pour soulager le rejet et l'une d'entre elles est de créer un personnage. Dans mon cas, ce fut le gentil-aimable qui en réalité, appelait à l'aide pour être reconnu et aimé. Une autre figure caricaturale que j'ai incarnée aura été mon superhéros d'enfance, le capitaine America. Justicier masqué à l'égo surdimensionné, j'ai défendu et me suis battu avec acharnement pour condamner l'abus de pouvoir, le mensonge et l'hypocrisie.

Je me rappelle que mon père m'avait dit qu'après le rdv hospitalier, nous irions jouer aux machines à boules. La réalité est qu'il s'agissait d'une hospitalisation et que papa est parti pendant que j'étais en salle d'examen avec l'infirmière. Le choc. C'est là que ma détresse a débuté et aujourd'hui je comprends pourquoi j'ai tant personnifié le justicier. Je me suis protégé pour tenter d'alléger mes sentiments de rejet, de peur et de honte. Tout commence enfin à prendre son sens.

Après les psychothérapies, la dépression, la séparation, l'alcoolisme, la faillite, le déshéritement et une quinzaine d'emplois perdus, je suis toujours debout. Fatigué ? Affirmatif mais en rétablissement avec le mouvement des dépendants affectifs anonymes (d.a.a.), qui me libère par la parole qui a si longtemps été refoulée par la colère. Le masque tombé et le bouclier sagement déposé aux pieds, je sens que je suis enfin sur la voie du bonheur. Un jour à la fois... Je remercie chacun d'entre vous qui se sentez interpellé par mon rétablissement et par mon initiative d'afficher ma vulnérabilité dans la dépendance affective. Je suis fier de moi enfin !

Concernant la pause collective, je me pose cette question : Si après seulement 2 semaines je suis exaspéré de me sentir seul et que je pose le regard au-delà du "moi", qu'en est-il du bâtisseur aîné qui est toujours seul et abandonné ? Une partie du vide que je ressens n'est-il pas en réalité une projection de la grande détresse et de la solitude que l'aîné subit depuis tant d'années ? Mère nature ramène l'équilibre et me rappelle qu'en voyant ces rues et centres d'achats vides, c'est peut-être le ressentiment et

l'abandon des aînés qu'elle peint... Enfin pour la pause de l'enseignant(e) surmené, sans ressources et ou qui manque d'appuis administratifs, pour celui ou celle qui est souvent pointé du doigt et condamné, saches que tu es précieux(se). Donner de l'amour et du temps, écouter, inculquer le respect et une saine discipline sont les responsabilités des parents. Pourquoi alors balaye-t-on souvent ces responsabilités dans ta cour ? Je dis aux parents qui sont dans le déni qu'il y a un prix fort à payer pour esquiver ses obligations et il s'agit du sentiment de culpabilité. Cependant aucun prix n'est plus grand que la souffrance d'un enfant qui est balancé dans la cour des autres. Les enfants rois n'existent pas mais le parent irresponsable lui est bien là. J'implore l'éveil des parents qui sont confinés à la maison avec leurs enfants : de grâce, regardez-les, dites-leur que vous les aimez et svp n'oubliez pas d'envoyer un message au professeur pour lui signifier votre gratitude.

Merci!
S.M.

Souvenirs d'autrefois

Vol audacieux au Miracle Mart

Le Miracle Mart, magasin à grande surface, propriété de la famille Steinberg, était situé à la Place Belvédère. On y retrouvait de tout sauf de la nourriture car l'épicerie Steinberg était juste à côté dans le même édifice. Les vols n'étaient pas rares. Les vendeuses retrouvaient régulièrement des étiquettes de vêtements dans les salles d'essayage. Les vêtements neufs étaient disparus sous les vêtements portés par les clients. Des clientes ramenaient à l'occasion le lundi des vêtements achetés le vendredi disant qu'ils ne faisaient pas. Le cerne autour des aisselles disait pourtant le contraire. Règle de la maison : le client a toujours raison.

Un jour deux jeunes hommes entrent au magasin et se dirige directement dans la section des sports. Ils examinent les canots, en choisissent un de 16 pieds et le mettent sur leurs épaules. La caissière les voit faire mais se dit : ils vont certainement payer à la caisse principale à la sortie. Les deux hommes passent droit à la caisse de la sortie. La caissière les voit mais se dit : ils ont dû payer à la caisse du département des sports. Voilà, un canot de moins. Quel culot tout de même.

Source : une ancienne vendeuse du Miracle Mart.

Bertrand Nadeau



Les Rigolos de Marjo

Noms de famille bizarres

- 1- Lacroix Durocher
- 2- Richard Faucher
- 3- Larivière Desnoyés
- 4- Lafleur Deschamps
- 5- Lafôrest Deschênes



Recette de Carole

Avez-vous remarqué que le soleil se couche plus tard et que les journées allongent de plus en plus?

Hum.... C'est le printemps, le renouveau, l'espoir!!!

Que diriez-vous d'un petit repas plus léger, plus festif mais débordant de saveur.

Tacos sans tacos

Ingrédients

1 lb de bœuf haché
1 c. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché
½ piment rouge haché
½ piment vert haché
1 tasse de maïs en grains
1 tasse d'haricots rouges ou noirs
1 tasse de fromage cheddar râpé
1 tasse de chips tostitos
1 tasse de salsa
1 enveloppe de mélange d'assaisonnement à tacos
(35 gr.) **OU** faire son propre mélange (voir ci-après)
-1 c. à soupe de cumin
-1 c. à thé d'assaisonnement au chili
-1 pincé de piment de Cayenne
-1 c. à thé de sucre
-Poivre noir



Préparation

- 1-** a-Préchauffer le four à 350° F
b-Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif.
c-Ajouter le bœuf et l'oignon
d-Cuire en défaisant la viande à l'aide d'une cuillère de bois, environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
e-Ajouter l'enveloppe de mélange d'assaisonnements OU votre propre mélange d'assaisonnements
- 2-a-**Dans un plat allant au four (genre pyrex), déposer le bœuf et l'oignon cuits, la salsa, les piments, le maïs en grains, les légumineuses et le fromage.
b-Émietter les chips tostitos et parsemer par-dessus le mélange de viande et de légumes
- 3-** Mettre au four jusqu'à ce que le fromage soit gratiné

Biscuits à l'avoine et aux noix

Ingrédients :

1 tasse de cassonade
1 tasse de farine
1 tasse d'avoine
¼ tasse de germe de blé
1 c. à thé de soda à pâte
1 c. à thé de poudre à pâte
½ tasse de noix de Grenoble
1 tasse de dattes hachées ou raisins secs (facultatif)
2/3 tasse de margarine fondue
1 œuf battu légèrement
1 c. à table d'eau



Préparation :

- 1- Préchauffer le four à 350o F
- 2- Dans un grand bol, mélanger la cassonade, la margarine, l'œuf et l'eau jusqu'à ce que ce soit crémeux
- 3- Dans un autre bol, mélanger la farine, l'avoine, le germe de blé, le soda à pâte et la poudre à pâte
- 4- Incorporer les ingrédients secs à ceux crémeux
- 5- Ajouter les noix et dattes ou raisins
- 6- Déposer une feuille de parchemin ou graisser une plaque à biscuits
- 7- Prendre le mélange à biscuits avec une cuillère à table, déposer sur la plaque et aplatir quelque peu, puis tremper la cuillère dans l'eau froide avant de reprendre le mélange pour un autre biscuit
- 8- Mettre au four environ 10 à 12 minutes maximum

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

Merci à nos collaborateur(trice)s

Roger Mell, Marjolaine Mauffette, Myriam Léonard, Bertrand Nadeau
Carole Leboeuf, Élisabeth Janssens, Roxanne Côté et Claudine Grondin