



JOURNAL MIEUX VOIR

VOLUME 32 NUMÉRO 1 MARS 2026

**95, RUE MERRY NORD
MAGOG (QUÉBEC) J1X 2E7
TÉL.: 819 868-0091 CONSEILAVEUGLE@GMAIL.COM
WWW.CONSEILDESAVEUGLESDEMEMPHREMAGOG.COM
HEURES D'OUVERTURE : DU MARDI AU JEUDI, DE 9 H À 15 H**



SOMMAIRE

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
MEMBRES DE VOTRE CONSEIL	4
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	5
LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS	6
LES ANNIVERSAIRES	13
À VOS AGENDAS	14
S'INFORMER	19
SAVIEZ-VOUS QUE	28
LES RECETTES	31
UN PEU D'HUMOUR	47
SUDOKU	50
MOMENT ZEN	52

BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC 2026
RÉDACTION ET MISE EN PAGE: DIANE BOIVIN

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

À l'aube de cette nouvelle année financière, je tiens à vous remercier chaleureusement d'avoir été à nos côtés pour clore bientôt l'année qui se termine.

Grâce à vous, notre association continue de grandir et d'avoir un impact significatif dans la communauté de Magog.

Les mois à venir s'annoncent particulièrement stimulants et bien remplis. Nous maintiendrons le cap sur nos activités principales :

- Poursuite de nos conférences enrichissantes et informatives.
- Lancement d'une démarche cruciale pour changer notre image de marque, afin de mieux refléter notre mission et nos valeurs.
- Affirmation de notre rôle de soutien indispensable pour les personnes malvoyantes de notre région.

Ensemble, continuons à bâtir une communauté plus inclusive et solidaire.

Au plaisir de cheminer avec vous,

FRANCINE BESSETTE, PRÉSIDENTE



MEMBRE DE VOTRE CONSEIL

Francine Bessette, présidente

Solange Roy, vice-présidente

Louise Boutin, administratrice

Lucette Dulude, administratrice

Hélène Giroux, administratrice

Catherine Gobeil, administratrice

Marie-Claire Gosselin, secrétaire

Diane Boivin, directrice générale

**POUR LE RETOUR D'APPELS OU ANNULATION DES
ACTIVITÉS OU DES INFORMATIONS, VOICI LES
NUMÉROS DE TÉLÉPHONE POUR NOUS JOINDRE:**

LUCETTE DULUDE 819 847-0255

DIANE BOIVIN 819 868-0091

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers membres,

C'est avec une grande joie que je souhaite la plus chaleureuse bienvenue à trois nouveaux membres qui se joignent à notre belle communauté! Gilles Therrien, Francine Gagnon et Clément Meunier. Votre arrivée est une excellente nouvelle !

Ce début d'année financière s'annonce sous les meilleurs auspices. Nous entamerons le début de l'année financière avec une énergie renouvelée. L'année qui s'amorce sera l'occasion de concrétiser de nouvelles initiatives, de renforcer nos actions et de poursuivre notre mission avec détermination.

Je suis impatiente de collaborer avec vous tous pour atteindre nos objectifs communs et faire de cette année une réussite.

Encore une fois, bienvenue aux nouveaux et au plaisir de travailler ensemble.

Cordialement,

Diane Boivin

LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS

LE 11 NOVEMBRE 2025

Activité de l'AQDR – Invité : M. Gaston Michaud



LE 19 NOVEMBRE 2025

Retour sur l'activité – Découvrir la gériatrie sociale

La gériatrie sociale est une approche qui vise à soutenir les aîné·es afin qu'ils puissent mieux vivre dans leur milieu. Elle contribue à prévenir l'isolement, à appuyer les proches aidant·es et à favoriser le maintien à domicile. En somme, alors que la médecine soigne la santé, la gériatrie sociale veille au bien-être et à la qualité de vie au quotidien.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Cynthia Doddridge, nouvelle responsable de la gériatrie sociale, qui est venue présenter les services offerts dans notre communauté. Cette rencontre a permis de mieux connaître les ressources disponibles et a donné lieu à des échanges riches et pertinents avec une actrice clé de notre milieu.

Un moment apprécié, qui a permis de renforcer les liens et de mieux outiller notre communauté autour des enjeux liés au vieillissement.



9 DÉCEMBRE

Dîner de Noël

Francine Bessette,
la présidente



Le conseil d'administration avec
l'invitée spéciale Mme Nathalie
Pelletier, la mairesse



Les bénévoles



LE 14 JANVIER 2026

Visite de l'AQDR



Monique Allard de l'AQDR est venue présenter les services offerts aux membres de son organisme. Nous la remercions sincèrement pour les mots inspirants.

Nous remercions Denise pour son témoignage si généreux. Partager son parcours face à la perte de vision demande du courage et des astuces concrètes pour améliorer le quotidien. Tu nous as rappelé que l'autonomie se bâtit un petit geste à la fois.

Le moment où tu nous as parlé du message puissant tiré de l'histoire de cette femme juive et du concept que « Tout est un cadeau » a particulièrement marqué les esprits. Ce message de résilience et de gratitude, même dans les moments les plus sombres de l'histoire, nous force à porter un regard différent sur nos propres défis.

Voici le lien du vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=SXuW5fIVNyk>

DU 1ER AU 7 FÉVRIER

SEMAINE DE LA CANNE BLANCHE

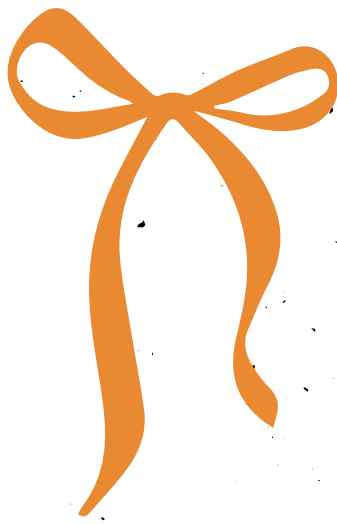
Ne pas voir, c'est aussi le droit d'être vu !



Événement du 4 février

Un grand merci à Éric Houle de HumanWare pour sa présentation captivante. Son expertise sur les solutions pour la cécité et la basse vision a offert des perspectives concrètes et inspirantes pour améliorer l'autonomie au quotidien. »





**BIENVENUE À NOS TROIS
NOUVEAUX MEMBRES !**

Francine Gagnon, Clément Meunier
et Gilles Therrien.

C'est un plaisir de vous compter
parmi nous.

**Merci de vous joindre à la grande
famille du Conseil,** nous vous
souhaitons de belles découvertes et
des rencontres enrichissantes.

LES ANNIVERSAIRES



CLÉMENT MEUNIER	6 FÉVRIER
HÉLÈNE GIROUX	6 MARS
GILLES THERRIEN	6 MARS
EVAN ROY	11 MARS
THÉRÈSE LAROCQUE	22 MARS
MARIE CLAIRE GOSSELIN	22 MARS
BIBIANE BOUFFARD	25 MARS
LUC DUCHARME	7 MAI
PIERRE CHARRON	12 MAI
PAULINE MORIN	16 MAI
CATHERINE GOBEIL	23 MAI
RENÉ GENDREAU	25 MAI
SOLANGE ROY	27 MAI
ANDRÉE DESCÔTEAUX	29 MAI

À VOS AGENDAS

MERCREDI 18 MARS

VENEZ ! VOUS SUCRER LE BEC !



**5677 CHEMIN DE L'AÉROPORT
VALCOURT, QC JOE 2L0**

MERCREDI 1ER AVRIL
DÎNER-CAUSERIE



MERCREDI 6 MAI
DÎNER-CONFÉRENCE



MERCREDI 3 JUIN

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE SEMAINE DES PERSONNES HANDICAPÉES

Faisant suite au départ de Louise Boutin et du départ prochain d'Hélène Giroux de notre conseil d'administration (CA), des élections se tiendront lors de notre prochaine Assemblée générale annuelle (AGA) du 3 juin prochain afin de pourvoir ces postes

Élections des administrateurs

À l'assemblée générale annuelle, sont élus à tous les 2 ans, un président, un vice-président et quatre administrateurs.

Nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur engagement et leur contribution précieuse au cours de leur mandat.

Pourquoi s'impliquer ?

Devenir administrateur, c'est participer activement aux décisions stratégiques de notre organisation, apporter votre expertise et contribuer directement à notre mission commune.

Comment postuler ?

Si vous souhaitez relever ce défi et vous investir dans la gouvernance de notre structure, nous vous invitons à nous manifester votre intérêt.

« TRICOT JASETTE » AVEC FRANCINE GAGNON



Avis aux intéressées

Venez découvrir que le tricot, c'est comme du vélo : c'est plus facile quand on est plusieurs pour en rire. Pas besoin de voir claire comme un lynx pour compter ses rangs, on est là pour s'entraider.

YOGA SUR CHAISE POUR LES SPORTIFS DE SALON



« Le yoga, c'est bien... mais assis, c'est mieux !

Vous voulez retrouver votre souplesse sans avoir à vous battre avec un tapis au sol ? Vous voulez essayer le yoga sur chaise ! C'est la seule activité sportive où l'on vous encourage officiellement à rester assis. »

Communiquez avec le secrétariat au 819 868-0091 si ces activités vous intéressent !

S'INFORMER

Pour obtenir une canne blanche gratuitement ou à faible coût, les malvoyants passent généralement par le programme de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

- Critères d'admissibilité : Pour être admissible, une personne doit présenter une déficience visuelle permanente (acuité visuelle égale ou inférieure à 6/18 ou champ visuel inférieur à 60 degrés) qui l'empêche de réaliser ses activités quotidiennes.
- Processus d'obtention :
 1. Évaluation : Vous devez vous rendre dans un établissement de réadaptation spécialisé reconnu par la RAMQ.
 2. Attribution : Suite à une évaluation par un spécialiste de l'orientation et de la mobilité, la canne est prêtée et adaptée à vos besoins.
 3. Formation : Une formation obligatoire est souvent offerte pour apprendre à l'utiliser de façon sécuritaire.

Alternative : Programme de l'INCA

L'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) propose également un programme d'accès à la canne blanche pour ses membres. Ce programme permet d'obtenir une canne blanche et un embout gratuits par année civile afin d'éliminer les obstacles financiers à la mobilité.

Conseil : Si la personne n'est pas encore suivie en réadaptation, le premier pas est de demander une référence à un ophtalmologiste ou à un optométriste vers un centre de réadaptation en déficience visuelle (comme l'Institut Nazareth et Louis-Braille ou un CISSS/CIUSSS régional).

chapitre C-6

LOI SUR LA CANNE BLANCHE

Abrogée, 1978, c. 7, a. 100.

1978, c. 7, a. 100.

1. Un aveugle, au sens de la présente loi, est une personne qui

a) est immatriculée comme aveugle par un organisme reconnu à cette fin par le gouvernement;

b) reçoit une allocation en vertu de la Loi des allocations aux aveugles (chapitre 59 des lois de 1965 (1^{re} session); ou

c) est porteur d'un certificat délivré par un médecin qui détient un certificat de spécialiste en ophtalmologie délivré par l'Ordre des médecins du Québec ou par un optométriste au sens de la Loi sur l'optométrie (chapitre O-7), attestant que l'acuité visuelle de chacun de ses yeux, après correction au moyen de lentilles réfractives appropriées, est d'au plus 20/200 (6/60) d'après l'échelle Snellen ou l'équivalent, ou que le champ de vision de chacun de ses yeux, déterminé au moyen d'un écran tangentiel à la distance d'un mètre avec index blanc de 10 millimètres ou au moyen d'un périmètre à la distance d'un tiers de mètre avec index blanc de 3 millimètres, est d'un diamètre inférieur à 20 degrés.

1968, c. 61, a. 1; 1973, c. 46, a. 43; 1973, c. 52, a. 31.

2. Nul autre qu'un aveugle ne peut porter ou utiliser, dans un endroit public, une canne dont la plus grande partie est de couleur blanche.

1968, c. 61, a. 2.

3. Toute personne qui contrevient à l'article 2 commet une infraction et est passible, sur poursuite sommaire, en outre du paiement des frais, d'une amende d'au plus cinquante dollars.

1968, c. 61, a. 3.



VUES ET VOIX

Qui sommes-nous?

Vues et Voix est une entreprise d'économie sociale inclusive qui œuvre dans le domaine de l'audio numérique. Vues et voix produit des livres audio pour tout le monde et promeut l'accès à la culture et à l'information. D'ailleurs, depuis 2014, Vues et Voix a un statut consultatif spécial auprès du Conseil Économique et Social des Nations Unies (ECOSOC).

Vues et Voix déploie plusieurs secteurs d'activités dans toute la francophonie.

La mission : lire et s'informer autrement

Depuis 1976, plus de 20 000 livres audio ont été enregistrés dans les studios de Vues et Voix, puis mis gratuitement à la disposition des 12 000 personnes abonnées au Service québécois du livre adapté (SQLA) de Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ). Les livres audio adaptés que nous offrons sont disponibles en format Daisy et sont destinés aux personnes qui ont une déficience perceptuelle, une déficience liée à l'agilité ou qui présentent des troubles d'apprentissage.

Pour s'inscrire au Service québécois du livre adapté (SQLA) ou téléphonez au 514 873-4454 ou, sans frais ailleurs au Québec : 1 866 410-0844.

Vues et Voix soutient aussi les maisons d'édition qui produisent des livres commerciaux à l'adaptation au format DAISY de leurs titres.

Canal M, la radio de Vues et Voix

C'est à Canal M, la radio de Vues et Voix, que chaque jour vous pouvez entendre une programmation variée sur une foule de sujets pour favoriser l'épanouissement social et culturel des personnes en situation de handicap ou issues de la diversité. Santé mentale, sports, sciences, culture, actualités et musique : aucun sujet n'est tabou sur nos ondes!

Canal M est diffusée 24h sur 24, 7 jours par semaine sur [le web](#) .

LIVRE EN GRANDS CARACTÈRES

Pour les livres en gros caractères, en principe on peut en emprunter dans les bibliothèques locales. Sinon, pour ce qui est d'en acheter, Renaud Bray semble en vendre : https://www.renaud-bray.com/Grands_caracteres.aspx

Il y a aussi ce site : <https://saint-jeanediteur.com/sujet/grands-caracteres/>

Avis de renouvellement : Adhésion 2026-2027

Veillez noter que les adhésions arrivent à échéance le 31 mars prochain. Pour continuer à bénéficier de nos activités, de nos conférences et de notre soutien, nous vous invitons à procéder au renouvellement de votre carte de membre.

Pour toute question, veuillez-vous adresser au secrétariat : 819 868-0091.

Info Justice

Info Justice Estrie (anciennement le Centre de justice de proximité de l'Estrie) est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser l'accès à la justice pour tous les citoyens, peu importe leurs revenus.

Services offerts

- L'organisme offre du soutien juridique humain et accessible pour vous aider à naviguer dans le système légal
Information juridique : Explication des lois, des règlements et des procédures applicables à votre situation.
- Soutien et orientation : Aide pour définir vos besoins et identification des ressources spécialisées appropriées.
- Accompagnement : Aide pour remplir certains formulaires juridiques ou comprendre les étapes d'une démarche judiciaire.
- Séances d'information : Ateliers thématiques (ex: droits des locataires) offerts ponctuellement dans la région.

Note : Les juristes d'Info Justice ne peuvent pas vous donner de conseils juridiques personnalisés (ne peuvent pas dire "faites ceci"), ne peuvent pas vous représenter en cour et ne rédigent pas d'avis juridiques.

Coordonnées et accès

Le centre dessert l'ensemble de la région de l'Estrie.

Adresse : 455, rue King Ouest, suite 490, Sherbrooke, QC J1H 6E9.

Téléphone : 819 933-5540.

Site Web : info-justice.ca/centres/estrie.

Horaire : Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

Le service en personne se fait désormais sur rendez-vous seulement.

Pour des services d'avocats à Magog (admissibilité financière requise), vous pouvez également contacter le Bureau d'aide juridique de Magog au 819 843-4555.

SAVIEZ-VOUS QUE?

8 petits trucs simples que vous pouvez faire avec du Coca-Cola



Certains d'entre vous sont des grands fans de la boisson Coca-Cola, mais saviez-vous que vous pouvez faire plein de petits trucs pratiques avec votre breuvage favori?



1. GARDER LES FLEURS EN SANTÉ PLUS LONGTEMPS

Mettez environ 1/4 de tasse de Coca-Cola pour 1 tasse d'eau et les résultats seront épatants...

2. ARRÊTEZ LES DÉMANGEAISONS CAUSÉES PAR LES PIQÛRES DE MARINGOUINS!

Il suffit de bien frotter la zone des piqûres avec du Coca-Cola!



3. ON PEUT LAVÉR SES LUNETTES ET LES RENDRE SUPER PROPRES...

Vous n'avez pas de lingette nettoyante et vos lunettes sont vraiment sales? Essayez avec un petit chiffon et un peu de Coca-Cola.

Vous verrez mieux 😊

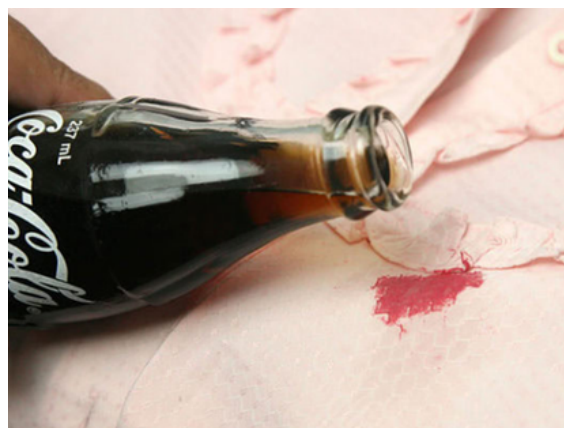
4. ACCÉLÉRER VOTRE PILE DE COMPOST

Il vous reste un vieux fond de coke, vous n'allez pas le boire, mais vous trouvez ça plate de le jeter comme ça? Mettez-le dans votre compost! Le sucre va augmenter la création de vie microbienne et accélérer la création de votre compost.



5.NETTOIE LES TACHES DE SANG SUR LES VÊTEMENTS...

Trempez vos vêtements tachés de sang dans du Coca-Cola et un peu de savon à linge. Ensuite, faites un lavage régulier! Et voilà 😊



6.DONNEZ UNE APPARENCE DE JEUNESSE À VOS VIEUX BIJOUX...

Faites tremper vos vieux bijoux dans un peu de Coca-Cola pour la nuit et bien laver et rincer le lendemain. Ils seront étincelants!

7.LAVER LA CUVE DE LA TOILETTE

Verser dans la cuvette de la toilette, laisser agir pendant quelques heures et tirer la chasse.



LES RECETTES

LE BOUILLON D'OS : PRÉPARATION, BIENFAITS ET CONSEILS PRATIQUES



Oubliez l'image du remède de grand-mère : le bouillon d'os s'impose aujourd'hui comme une star de nos cuisines. Réconfortant, nourrissant et plein de bienfaits, il allie saveurs 100% réconfortantes et vertus santé et thérapeutiques.

S'il est une nourriture universelle qui ne connaît pas de frontières, c'est bien le bouillon. De l'Orient à l'Occident, le bouillon reflète les traditions des cuisines du monde entier et fait partie de ces plats qui réchauffent le corps et l'âme (les meilleurs).

De la soupe italienne gorgée d'herbes aromatiques au traditionnel bouillon d'os qui s'adapte à toutes les recettes, le bouillon se prépare à l'avance, se congèle, se réchauffe. Il a donc tous les avantages, en plus celui d'être délicieux. Voici tout ce que vous devez savoir sur la préparation et les bienfaits du bouillon.

Le grand retour d'une recette ancestrale pleine de vertus

Le retour du bouillon touche plus au retour aux sources qu'à la tendance. Des soupes asiatiques au bouillon de poule de nos grands-mères, l'histoire du bouillon se confond avec celle de la cuisine tout court.

Préparer un bouillon, c'est revenir à l'essentiel: du temps, de la chaleur et du goût. Ce plat simple séduit parce qu'il se savoure autant qu'il guérit. Une recette de base, qui peut s'accommoder de presque tous les types d'aliments: des herbes, des épices, des légumes, des légumineuses, de la viande. Sans gluten ni lactose, le bouillon convient à la plupart des régimes alimentaires, et toléré même par les systèmes digestifs fragilisés.

On peut évidemment le boire seul, mais le bouillon peut aussi s'utiliser comme fond pour cuire un risotto, des pâtes ou pocher un filet de poisson.

Le bouillon d'os, un concentré naturel de collagène

Si après les produits enrichis en protéines, le collagène est devenu le nouveau chouchou des compléments alimentaires, sa version la plus naturelle mijote depuis toujours... dans nos casseroles ! Dans son livre «Bouillons Bienfaisants», la naturopathe Jennifer Hart-Smith détaille les nombreuses vertus du bouillon à travers des recettes réconfortantes et simples à réaliser

Le bouillon d'os, c'est le collagène à l'état pur

Parmi les bienfaits innombrables du bouillon, l'autrice rappelle qu'en mijotant plusieurs heures, les os libèrent leurs minéraux, leur collagène et une molécule précieuse : la glucosamine-chondroïtine, reconnue pour ses effets bénéfiques sur les articulations et la santé osseuse. Jennifer Hart-Smith conseille particulièrement aux femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher, de consommer souvent du bouillon d'os, dont le collagène permet d'accélérer la réparation des tissus endommagés au moment de l'accouchement (césarienne, épisiotomie, déchirure) et soutiendra les articulations.

COMMENT RÉUSSIR SON BOUILLON MAISON

Pour un bon bouillon, ne soyez pas pressé : c'est la cuisson longue qui permet d'extraire toutes les propriétés réparatrices du bouillon. Voici 3 astuces imparables pour que vos bouillons soient toujours clairs, savoureux et bien équilibrés.

1. Prenez le temps d'écumer

Lorsqu'on prépare un bouillon de viande, une fine mousse se forme à la surface: c'est normal ! Retirez-la à l'aide d'une écumoire avant d'ajouter les légumes et les aromates. Cette étape toute simple rendra votre bouillon plus limpide et son goût plus raffiné.

2. Choisissez bien vos légumes

Les légumes qui cuisent pendant des heures finissent souvent trop mous et sans saveur. L'idéal pour réussir un bouillon maison ? Préparez deux catégories de légumes : un pour parfumer le bouillon et un autre que vous ajouterez en fin de cuisson.

3. Salez seulement à la fin

Le secret d'un assaisonnement parfait? La patience. Si vous salez dès le début, le bouillon se concentrera en cuisant et risque d'être trop salé. Attendez les dernières minutes pour ajuster le goût, une fois que les arômes du bouillon se sont bien développés.

LE TOPINAMBOUR



Pendant la Seconde Guerre mondiale, le topinambour est devenu un aliment de substitution essentiel en France, principalement en raison des pénuries alimentaires et des réquisitions de pommes de terre par l'armée d'occupation allemande.

Un légume de substitution forcé

- Pénurie de pommes de terre : En 1942, la production de pommes de terre fut dévastée par le gel, exacerbant les problèmes de rationnement alimentaire dans la France occupée.
- Absence de réquisition : Contrairement à la pomme de terre, le topinambour n'était pas un aliment consommé couramment par les Allemands, qui lui préféraient d'autres tubercules.

Il a donc échappé aux réquisitions, permettant aux Français de le cultiver et de le consommer plus librement.

- Facilité de culture : Le topinambour est une plante très résistante et prolifique, facile à cultiver, ce qui en faisait une source de nourriture fiable dans les jardins familiaux.
- Alimentation du bétail : Avant la guerre, le topinambour (et le rutabaga) était surtout utilisé pour nourrir le bétail. Sa consommation par les humains a donc été perçue comme un signe de grande privation.

Un "légume oublié" après la guerre

Après la libération, le topinambour a été largement banni des assiettes françaises. Il était fortement associé aux privations, à la faim et aux mauvais souvenirs de la guerre, au point de tomber dans l'oubli pendant des décennies.

Ce n'est que bien plus tard, avec l'intérêt croissant pour les "légumes anciens" et la cuisine de chefs renommés, que le topinambour a fait un retour timide sur les marchés, apprécié pour son goût délicat rappelant l'artichaut.

SOUPE ONCTUEUSE AUX TOPINAMBOURS, AU BACON ET À LA CIBOULETTE



Fiez-vous à cette recette de soupe onctueuse aux topinambours, bacon et ciboulette de la chef Caroline Mc Cann.

Ingrédients

- 454 g (1 lb) de topinambours, pelés et coupés en deux
- 3 tranches bacon, coupées en lardons
- 1 oignon, haché
- 3 pommes de terre, pelées et coupées en quartiers
- 1 feuille de laurier
- 1 L (4 tasses) bouillon de poulet non salé
- 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %
- 30 ml (2 c. à soupe) ciboulette, lavée et hachée finement
- Sel et poivre du moulin

Préparation

1. Déposer les topinambours dans un bol d'eau et réserver.
2. Dans une casserole, cuire le bacon à feu moyen pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne doré. Retirer du feu, enlever l'excédent de gras et remettre la casserole sur feu moyen.
3. Après les avoir égouttés, ajouter les topinambours, l'oignon, les pommes de terre, la feuille de laurier et le bouillon de poulet. Assaisonner et amener à ébullition.
4. Quand la soupe est à ébullition, réduire le feu au plus bas afin que celle-ci mijote seulement. Laisser cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Retirer du feu et enlever la feuille de laurier. Verser la crème 35%. Passer au mélangeur, puis au tamis afin d'obtenir une soupe très lisse et onctueuse.
6. Vérifier l'assaisonnement et parsemer la ciboulette.

C'EST BIENTÔT LE PRINTEMPS !



TOUT LE MONDE (OU PRESQUE!) AIME LE SIROP D'ÉRABLE! MAIS SAVIEZ-VOUS ÉGALEMENT QUE CELUI-CI ÉTAIT REMPLI DE NUTRIMENTS ET DE BIENFAITS?

Le sirop d'érable contient certains nutriments intéressants...
Si on consomme par exemple 60 ml, on obtiendra ainsi:

- 6% de l'apport quotidien recommandé (AQR) en calcium
- 6% de l'AQR en potassium
- 2% de l'AQR en fer
- 4% de l'AQR en magnésium
- 3% de l'AQR en zinc
- 17% de l'AQR en cuivre
- 27% de l'AQR en riboflavine
- 72% de l'AQR en manganèse.

CÔTELETTES DE PORC GLACÉES AU GINGEMBRE ET À L'ÉRABLE



Cuisson : 25 min /

Préparation : 20 min

Ingrédients

- 5 c. à soupe de sirop d'érable
- 3 c. à soupe de jus de pommes naturel
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 4 côtelettes de longe de porc avec l'os, le gras enlevé (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 c. à soupe de gingembres frais, râpé
- 2 grosses patates douces pelées et coupées en cubes
- 1 oignon rouge coupé en quartiers
- Sel et poivre

Préparation :

1.Dans une tasse à mesurer, à l'aide d'un fouet, mélanger le sirop d'érable, le jus de pomme et le vinaigre. Réserver.

2.Saler et poivrer les côtelettes. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et le gingembre, et cuire 2 minutes en brassant. Ajouter les côtelettes et cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté (les retourner à mi-cuisson). Mettre les côtelettes sur une plaque de cuisson munie de rebords, huilée. Réserver.

3.Dans le poêlon, ajouter les patates douces et l'oignon. Réduire à feu moyen et cuire, en brassant de temps à autre, 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés. Mettre les légumes sur la plaque, avec le porc. Verser la glace à l'érable réservée et retourner les côtelettes pour bien les enrober.

4.Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit encore légèrement rosé à l'intérieur et que les patates douces soient tendres. Retirer la plaque du four, couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 5 minutes avant de servir. Au moment de servir, arroser chaque portion du jus de cuisson.

CRÈME BRÛLÉE À L'ÉRABLE



Ingrédients

- 5 c. à soupe de sirop d'érable
- 3 c. à soupe de jus de pommes naturel
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 4 côtelettes de longe de porc avec l'os, le gras enlevé (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 c. à soupe de gingembres frais, râpé
- 2 grosses patates douces pelées et coupées en cubes
- 1 oignon rouge coupé en quartiers
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, chauffer la crème à feu doux jusqu'à ce qu'elle fume.
3. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sirop d'érable et incorporer la farine.
4. Verser la crème chaude sur le mélange de jaunes d'œufs en remuant au fouet sans arrêt.
5. Remettre le mélange dans la casserole et chauffer à feu doux en remuant avec une cuillère de bois jusqu'à ce que le mélange épaississe suffisamment pour napper le dos de la cuillère.
6. Remplir de la préparation six ramequins moyens aux trois quarts.
7. Déposer dans un plat allant au four et remplir d'eau jusqu'à mi-hauteur des ramequins.
8. Cuire au centre du four 30 minutes ou jusqu'à ce que les crèmes soient fermes.
9. Retirer les ramequins de l'eau et laisser tiédir à la température de la pièce avant de réfrigérer.

10. Une fois les crèmes refroidies, saupoudrer chacune de 15 ml (1 c. à soupe) de sucre d'érable.

11. Faire caraméliser le sucre au chalumeau ou en mettant quelques minutes sous le gril préchauffé du four (broil).

12. Servir aussitôt ou réfrigérer jusqu'au moment de servir, de préférence le jour même pour éviter que le sucre caramélisé ne redevienne liquide.



DÉCOUVREZ CETTE DÉLICIEUSE DE MARIE-CLAIRE ! BOUCHÉES AU CHOCOLAT ET RICE KRISPIES



PRÉPARATION : 15 MIN

PORTION : 48

Ingrédients

- 1 tasse beurre d'arachides
- 1 tasse céréales Rice Krispies
- 1 tasse sucre à glacer
- 1 1/2 tasse pépites de chocolat

Préparation

1. Mélanger le beurre d'arachide, les Rice Krispies et le sucre à glacer.
2. Faire des petites boules et les déposer sur une plaque à biscuits. Mettre au congélateur pendant 30 minutes.
3. Faire fondre le chocolat à feu doux. Réserver.
4. Tapisser une plaque à biscuits de papier ciré.
5. Tremper les petites boules congelées dans le chocolat à l'aide de 2 cuillères. Déposer les chocolats sur la plaque à biscuits. Réfrigérer jusqu'à ce que le chocolat soit dur. Donne 48 chocolats.

UN PEU D'HUMOUR

Parfois, celui qui a le moins
est celui qui donne le plus.



SI LES CHATS ÉTAIENT GUIDES À LA PLACE DES CHIENS



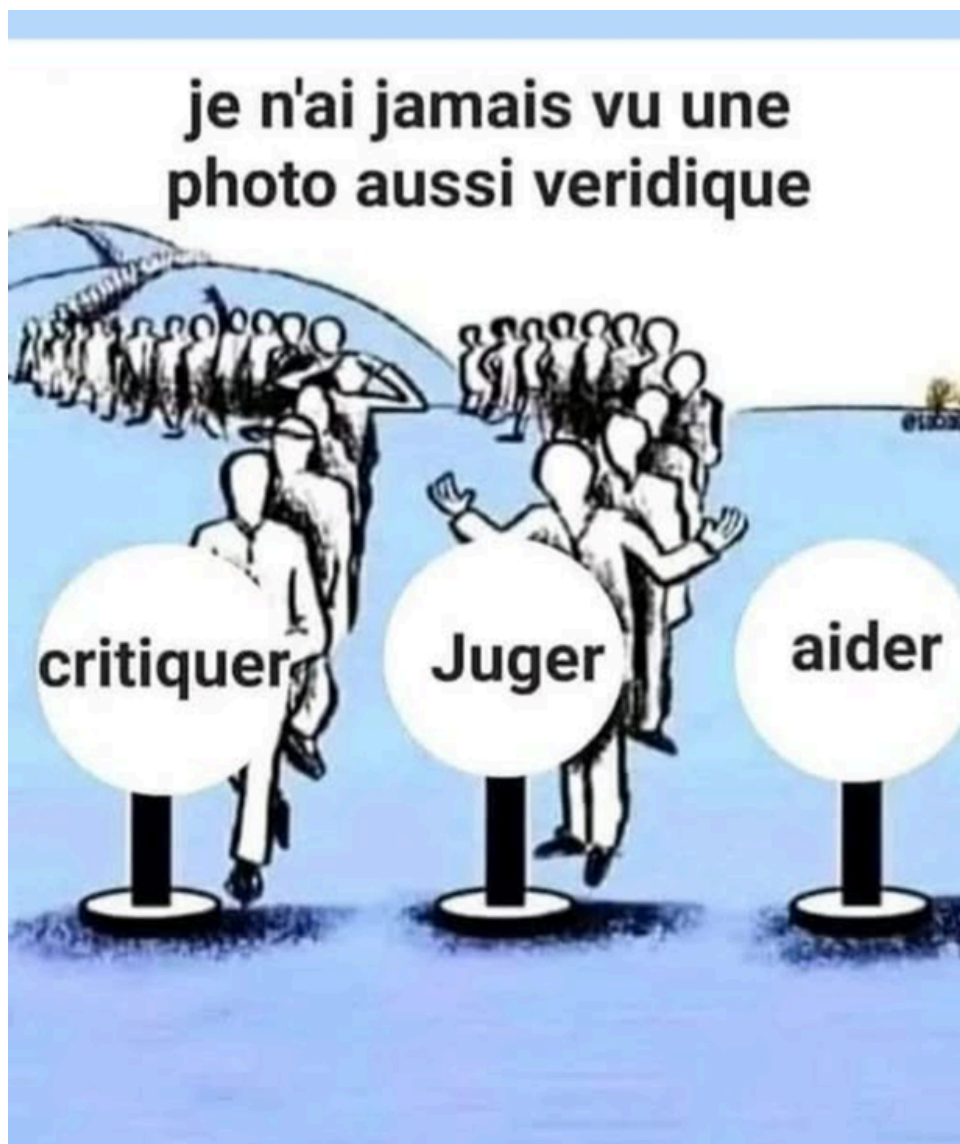


SUDOKU

4		8	7					
	3						4	8
6			9					
				1		2	7	
3		4	2		5	8		1
	1	5		7				
					6			7
7	2						8	
					7	6		9

					5	1	6	
5	7	4	1	9			8	
				3		9		
	2							
		3	7		2	4		
							3	
		5		2				
	9			8	3	5	7	1
	3	1	4					

MOMENT ZEN



Pour ce nouveau rendez-vous Moment Zen, nous avons le plaisir de vous partager les mots de l'une de nos membres. Une parenthèse de douceur et d'inspiration à lire avec le cœur. »

Pour ce nouveau rendez-vous Moment Zen, nous avons le plaisir de vous partager les mots de l'une de nos membres. Une parenthèse de douceur et d'inspiration à lire avec le cœur. »

VIEUX, VIEILLE ET LE TEMPS

Les statistiques me classent comme « vieille ». Moi, me voir vieille ? pas demain la veille !

Je me permets une autre option. Plus de temps disponible, j'en profite pour développer ma conscience et mes capacités.

L'ennui n'a pas de prise sur moi, c'est clairement un choix. À 12 ans, j'ai constaté que je dois compter sur moi d'abord. Puis avec l'expérience, je comprends que je n'ai aucun neurone pour l'obéissance.

Grand bien me fasse, je m'oblige à faire ma place.

Orpheline en bas âge, je sculpte mon paysage.

La perspective de graves maladies ne m'effleure pas l'esprit. Puis survient le problème de basse vision qui demande de nouvelles solutions. La fréquentation du groupe d'handicapés visuels m'inspire à visiter un autre coin du ciel.

Ma vision est devenue intérieure.

Comme l'affirmait Alice Herz-Sommer, « tout est un cadeau ».

Écrit par Denise Rousseau – le 7 janvier 2026

« Vous avez, vous aussi, une pensée, un poème ou un texte inspirant à partager ? Votre plume nous intéresse ! N'hésitez pas à nous envoyer vos écrits pour nourrir nos prochains Moments Zen et faire rayonner notre communauté. »

À VOUS LA PLUME !

VOUS SOUHAITEZ PARTAGER UN TEXTE ?

C'EST SIMPLE, CONTACTEZ-NOUS :

**PAR TÉLÉPHONE : [INSÉRER VOTRE NUMÉRO ICI]
EN PERSONNE : DÉPOSEZ VOTRE TEXTE À L'ACCUEIL.**

NOUS AVONS HÂTE DE VOUS LIRE !

NOS COMMANDITAIRES



**SECRÉTARIAT À L'ACTION COMMUNAUTAIRE
AUTONOME
ET AUX INITIATIVES SOCIALES**

**PLUS LES DONATEURS LORS DE NOTRE
CAMPAGNE DE FINANCEMENT ET DE NOS
ACTIVITÉS.**

MERCI À VOUS TOUS