

L'Âme d'Osmose

JOURNAL # 84

FÉVRIER, MARS & AVRIL 2026

Organisation pour la Santé Mentale Œuvrant à la Sensibilisation et à l'Entraide
Un milieu de vie accueillant et stimulant où tu es accompagné vers ton mieux-être.

25 ans d'entraide et de rayonnement!

MEMBRES

MISSION



ENTRAIDE

PAR & POUR



4765, 1^{re} Avenue
Locaux S-10 & S-50
Québec (Québec) G1H 2T3



(418) 624-8504



osmose_1@videotron.ca

Site web: www.osmose1.com



Mardi au vendredi de 10h à 17h



Page Facebook : <https://www.facebook.com/OsmoseEnSanteMentale/>

SOMMAIRE

• ÉDITORIAL	P. 2
• LA SANTÉ MENTALE, PARLONS-EN	P. 3
• L'INSPIRATION DU MOMENT	P. 4
• INFO-OSMOSE	P. 5-6
• INFORMATIONS EN VRAC	P. 7
• ANNIVERSAIRES	P. 8
• QUI SUIS-JE?	P. 9
• ÉTOILES D'OSMOSE	P. 10–12
• POURQUOI PAS UNE PETITE RECETTE	P. 13
• PHOTO DE MARGUERITE	P. 14

ÉQUIPE DU JOURNAL

JACINTHE FRADETTE
STÉPHANE GAGNÉ
ROSELINE BOUCHARD
ISABELLE GAGNON
AUDREY ANN TREMBLAY

Prochaine date de tombée : 6 mars 2026

Le journal « L'Âme d'O.S.M.O.S.E. » vous offre un espace d'expression et l'opportunité de partager vos écrits avec les autres membres de l'organisme et même davantage. Nous serons heureux de recevoir vos commentaires concernant votre appréciation des textes que vous lisez. Nous profitons également de l'occasion, pour remercier toutes les personnes impliquées dans le processus d'élaboration de ce journal.

ÉDITORIAL

Chers membres,

J'espère que vous allez bien. Nous vous présentons une nouvelle parution du journal l'Âme d'Osmose qui vous réserve encore une fois des textes créatifs, authentiques et inspirants qui illustrent merveilleusement bien la richesse de la contribution de nos membres. Je remercie particulièrement chacune des personnes qui apportent leur grain de sel à cette œuvre collective.

Je vous souhaite donc une très belle période hivernale et printanière car cette édition vous accompagnera jusqu'au réchauffement croissant des températures du mois d'avril.

Si vous souhaitez nous transmettre vos commentaires ou vos suggestions, sachez que cela est toujours grandement appréciés!

Bonne lecture de votre journal préféré!

Stéphane Gagné

La santé mentale parlons-en

Une expédition épique dans le Fjord du Saguenay

J'aimerais vous raconter aujourd'hui l'histoire de notre camp d'été le plus difficile et intense de ma vie. Le plus grandiose aussi par la beauté des panoramas et de l'entraide des participants. En effet, du 12 au 15 septembre 2025, avait lieu une longue randonnée en montagne de 42 kilomètres de long, répartie en quatre jours de marche. Nous étions douze participants, dont deux intervenantes au Club Hors-Piste du Pavois de Québec. Il s'agit d'un club sportif avec lequel nous avons l'occasion d'organiser des randonnées en montagne et de diverses activités spéciales autour de la ville de Québec à chaque semaine, les mardis.

À 55 ans, je suis le doyen du club car je conduis un minibus, gracieuseté du Patro de Charlesbourg. Je participe et accompagne les « jeunes » au Club Hors-Piste. Cela me permet de garder la forme. Du moins, je fais mon possible pour ne pas trop ralentir le groupe. Lors de cette randonnée, nous portions de lourds sacs à dos de 50 à 60 litres pesant près de 30 livres chacun. Nous transportions tout le nécessaire pour notre survie : nourriture, système de filtration de l'eau, sac de couchage, etc.

Nous avons ascensionné et descendu des montagnes sur une distance d'environ une dizaine de kilomètres en moyenne par jour. Notre objectif étant de se rendre au prochain refuge. Nous avons dormi dans trois refuges différents. Ils étaient spacieux et presque identiques. En partant tôt le matin, nous arrivions au prochain refuge souvent avant l'arrivée de la noirceur. Quel bonheur et soulagement de retrouver un havre de paix dans lequel nous pouvions nous reposer et nous ressourcer en contemplant le ciel étoilé et la beauté du Fjord à flanc de montagne. Le premier soir, nous avons même aperçu un immense bateau de croisière tout illuminé se dirigeant vers la ville de Chicoutimi.

Nous nous sommes dépassés physiquement et notre moral a été mis à rude épreuve. Quatre participants ont décidé, d'un commun accord, de quitter l'aventure après le troisième jour. Une intervenante est venue chercher ces personnes en voiture pour les ramener à Québec. L'expérience étant plus difficile que prévue, ils peuvent être fiers d'avoir parcouru 26 kilomètres de marche.

Pour terminer l'aventure, les huit randonneurs restants se sont resserrés les coudes. Nous étions motivés à persévérer jusqu'à notre arrivée à Tadoussac. Heureusement, nous avons bénéficié d'une météo idéale. Le soleil et le temps doux ont été au rendez-vous. Je ne me suis jamais senti aussi vivant et fier de la réalisation de ce défi. C'est dans l'adversité qu'on tisse des liens solides avec les autres. Je suis reconnaissant envers le Pavois d'avoir vécu une telle expérience!

Daniel Morin

L'INSPIRATION DU MOMENT

La cloche

Les avertissements physiques sont souvent des cloches qui sonnent, pour nous donner des signes de changements à faire. C'est ce qui m'est arrivé dernièrement, lorsque mon corps s'est exprimé en me transmettant un bon malaise cardiaque. Ces avertissements nous indiquent souvent que nous sommes sur la mauvaise route, ou que nous allons trop vite dans nos choix, ou que l'on s'oublie souvent pour prioriser les autres. Je ne sais pas pour vous mais pour moi, c'est la toute dernière énumération qui fait très souvent partie de ma vie.

Il n'y a pas si longtemps, quand j'ai vécu ce malaise, la peur et l'angoisse se sont installées. J'ai donc dû prendre une pause et réfléchir au pourquoi de cette situation, et me permettre d'être vulnérable. Je devais commencer par m'aimer assez pour prendre du recul et penser d'abord à moi, au risque de faire de la peine à des personnes que j'aime. Donc la peur de décevoir se devait de laisser la place à l'amour que je devais m'apporter. Je me suis mise à respirer à intervalle régulier et ressentir le présent. Je ne voulais pas penser à la destination, mais juste au moment présent. Je tournais plutôt mon regard vers les moments où mon chum prenait soin de moi et vers ce que le quotidien m'indiquait que je pourrais faire pour moi cette journée-là. Il pouvait s'agir simplement de prendre l'air, de dessiner ou d'écrire comme je le fais présentement en vous partageant ce qui m'est arrivé. Au fond, c'est bien que cela me soit arrivé étant donné qu'en m'oubliant, je me dirigeais vers une mauvaise destination. Cela me permet de reconnaître un peu plus encore ce qui se cache dans mon cœur et de changer mes priorités, pour que mon corps avance encore mieux dans le vieillissement. Même si je ne trouve pas ça évident tout le temps, mon âme a besoin d'évoluer, pour avancer à une allure plus équilibrée. Alors si mon cœur veut pleurer, il pleurera. S'il veut s'amuser, il s'amusera. S'il veut s'exprimer, il s'exprimera. J'ai déjà un bon bout de fait, mais de toute évidence je n'avais pas tout compris, alors la cloche a sonné.

Merci de cet avertissement!

Ghislaine P.



L'INFO - OSMOSE

FÊTE DE L'AMOUR

Vendredi 13 février à 11 h 30

Accueil dès 11 h

Vous êtes invités à venir vivre un moment festif et joyeux à l'occasion de la fête de l'amour ainsi que du 26^e anniversaire d'Osmose. Nous aurons au programme : de l'animation, un buffet gourmand, des chants, de la danse et de belles occasions de manifester l'amour qui nous habite !

Veillez confirmer votre présence et défrayer le coût 5 \$/membre et 30 \$/non-membre accompagnant au plus tard le 5 février.



Fête du printemps

Vendredi le 20 mars à midi

Accueil dès 11 h 30

Dînons-ensemble et Pizza à 12 h

13 h 30 : Après-midi dansante et festive!

Confirmer votre présence au plus tard le 13 mars 2026.



Venez vous amuser et danser au rythme de la musique que vous aimez. Il s'agira d'une belle occasion de célébrer l'arrivée du printemps en bonne compagnie !

CABANE À SUCRE

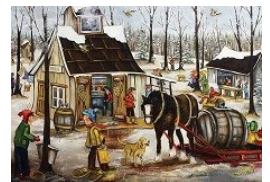
Vendredi le 10 avril à 10 h 15

Pourquoi ne pas se sucrer le bec en agréable compagnie avec les membres du Centre d'Entraide Émotions ? Une occasion de prendre l'air, de socialiser, de s'amuser tout en s'ouvrant au vent nouveau du printemps !

Veillez confirmer votre présence et défrayer le coût de 10 \$ au plus tard le 19 mars 2026

Départ à 10 h 30 des locaux d'O.S.M.O.S.E., retour prévu vers 15 h 30.

Lieu : Cabane à sucre Leclerc à Neuville.



Deux activités spéciales dans le cadre de la semaine de la santé mentale!



Atelier de sensibilisation

Mercredi le 6 mai 2026 à 13 h 30

**Prendre soin de notre santé mentale
tout en vieillissant!**

Vieillir transforme notre corps, notre rythme de vie, nos relations et parfois même notre identité. Ces changements, bien qu'inévitables, ne sont pas toujours simples à accueillir. Toutefois bien qu'ils puissent susciter des questionnements et des inquiétudes, ils peuvent également ouvrir la porte à une nouvelle forme de liberté et de maturité intérieure. Cet atelier de sensibilisation vous offre un espace bienveillant pour explorer la manière dont le vieillissement influence notre santé mentale, nos émotions et notre rapport à nous-mêmes.

Veillez confirmer votre présence au plus tard le mardi 5 mai.

&

Café discussion spécial

Vendredi le 8 mai 2026 à 13 h 30

Un clin d'œil sur nos créations!



Dans le cadre de la Semaine Nationale de la santé mentale, nous vous invitons chaleureusement à participer à un **café-discussion** consacré aux réalisations créées lors de nos ateliers d'art au cours de la dernière année. Ce moment convivial sera l'occasion de redécouvrir les œuvres réalisées, de partager nos expériences et de vivre ensemble tout l'enrichissement que cette belle créativité nous a apporté.

Veillez confirmer votre présence au plus tard le mercredi 6 mai.



Informations en vrac



Renouvellement de la cotisation annuelle



Avec le temps plus doux d'avril, vient aussi le temps du renouvellement de la carte de membre. Vous êtes invités à prendre un rendez-vous avec Jacinthe, afin de renouveler votre engagement envers vous-même et votre groupe d'entraide. Par la suite, il est important d'aller voir Audrey Ann pour défrayer le coût de votre cotisation annuelle qui est au coût de 7 \$.



Bienvenue à Roseline!

Nous sommes très heureux de vous informer que nous accueillons Roseline Bouchard au sein de l'équipe d'Osmose. Elle apportera notamment sa contribution à l'animation des ateliers, à l'accompagnement des membres ainsi qu'à la réalisation des certaines tâches administratives. Il s'agit d'une nouvelle étape pour Roseline qui avait déjà amorcé une implication active dans notre organisme au cours des trois dernières années. Vous aurez l'opportunité de la rencontrer dès le mois de janvier.

Tempête hivernale

Il est exceptionnel que les locaux d'O.S.M.O.S.E. soient fermés. Cependant, il peut arriver que nous soyons dans l'obligation d'interrompre nos activités lors d'une tempête hivernale. Donc avant de vous déplacer, nous vous invitons à consulter notre répondeur. Dès 8 heures le matin, un message sur notre boîte vocale vous mentionnera lorsque le milieu de vie est fermé.

Anniversaires

Février



Carole S.
Marion D.
Danielle D.

Mars

Madeleine L.
Daniel M.
Aline H.
Suzanne V.
Serge L.
Lise L.
Donald L.

Avril

Richard M.
Stéphane G.
Roseline B.
Isabelle G.
Alexandre B.
Patrick C.
Lyne G.



Merci!

POUR VOTRE IMPLICATION BÉNÉVOLE :

Carole S. : Implication dans le journal.
Céline L. : Implication dans le journal.
Danielle D. : Conseil d'administration.
Daniel M. : Implication dans le journal.
Éric D. : Animation des déjeuners et animation d'atelier chantons et dansons ensemble.
Francine T. : Animation d'atelier groupe de confiance, jouons avec l'orthographe et implication dans le journal.
Ghislaine P. : Animation d'atelier d'art créatif, art créatif et bien-être et implication dans le journal.
Isabelle G. : Implication dans le journal.
Jean-Maurice P. : Conseil d'administration.
Lise L. : Animation du karaoké pour la fête de Noël.
Lyne G. : Conseil d'administration.
Lorraine D. : Implication dans le journal.
Lucie M. : Animation d'atelier de connaissance de soi.
Marguerite L. : Conseil d'administration et implication dans le journal.
Marie-Lyne B. : Animation d'atelier chantons et dansons ensemble.
Paul P. : Animation pour la disco et animation d'atelier d'écoute musicale.
Pierre B. : Conseil d'administration.
Roseline B. : Animation d'atelier d'art créatif, du 5 à 7 au Normandin, conseil d'administration et implication dans le journal.
Suzanne C. : Animation jeu de société et animation des déjeuners.
Thérèse B. : Animation d'atelier d'art créatif et bien-être, bingo et implication dans le journal.
Yvon B. : Conseil d'administration.

MERCI POUR VOS DONNS qui sont très appréciés !

Thérèse B., Ghislaine P.

NOUVEAUX MEMBRES

Lucie B.

Qui suis-je ? Mieux connaître les membres d'Osmose

Voici une chronique sous forme de témoignage et d'une énigme qui offre une belle opportunité de connaître davantage la richesse du parcours de vie des membres d'Osmose.

Qui suis-je?

J'ai grandi à Rouyn-Noranda jusqu'à l'âge de vingt-quatre ans. Par la suite, j'ai déménagé à Québec pour m'offrir une nouvelle vie. Je suis une enfant unique. Mon père a débuté sa carrière comme contracteur peintre et il a terminé aux normes du travail. Ma mère a travaillé comme secrétaire pour des avocats et par la suite elle a rejoint son ancien employeur au Sénat à Ottawa. Elle a œuvré dix ans de temps au Sénat. À la maison, nous avons eu quatre chiens et un chat qui se nommait Mistigri. J'étais une enfant douce, tranquille, introvertie et respectueuse des règles. J'ai eu une enfance et une adolescence difficile puisque j'ai vécu beaucoup de rejets à l'école dus à mon surplus de poids. Ma matière préférée était les arts plastiques. Pendant dix ans, j'ai exercé de nuit comme préposé aux bénéficiaires auprès des religieuses Sainte-Chrétienne. J'ai également travaillé à l'Auberivière de 1985 à 2023. J'ai exercé diverses fonctions notamment à la cuisine, à la réception, à la buanderie, aux chambres, au service des tables ainsi qu'à la Fondation. Je fréquente OSMOSE depuis 2024. C'est mon intervenante qui m'a référé à cet endroit. J'aime beaucoup les ateliers de connaissance de soi, les déjeuners et les fêtes. J'apprécie l'accueil, le calme et l'amour que l'on retrouve dans ce milieu chaleureux. Dans les années à venir, je me souhaite une bonne santé, beaucoup de joie et la continuité de mes activités au sein d'OSMOSE. Je souhaite également poursuivre mon chemin dans l'acceptation de moi-même et cultiver de belles relations avec les autres.

Qui suis-je?



Vous trouverez la réponse de la chronique « Qui suis-je » à la page 13 ».

Les étoiles d'Osmose

J'ÉCOUTE LE VENT

Par un beau matin de printemps,
Je me lève sans faire de bruit.
Accompagnée d'un café bien fumant,
Je reste seule à écouter le vent.

Réchauffée par un soleil d'été,
Assise près de la fenêtre.
Je contemple la nature si fraîche,
Je reste seule à écouter le vent.

Dès les premiers jours d'automne,
À récolter les légumes de mon jardin.
Le chant des oiseaux qui gazouillent,
Je reste seule à écouter le vent.

Durant ces journées froides d'hiver,
Je danse avec les flocons tout blanc.
À dévorer des yeux cette blancheur si pure,
Je reste seule à écouter le vent.

Céline L.

Mon témoignage à Centraide

Je crois au communautaire et j'ai pu en témoigner lors de rencontres avec des travailleurs et des travailleuses qui donnent à Centraide.

Oui, voilà presque dix ans que je n'ai pas fait de psychoses, car j'ai profité des services offerts par des organismes communautaires en santé mentale. Lors de mes conférences, j'explique mon rétablissement. Chaque organisme offre des activités. Ainsi, j'ai pu sortir de ma détresse pour reprendre ma vie en main et acquérir de nouvelles habiletés. Si je parle de mon parcours, c'est pour mettre un visage sur un diagnostic sévère. Oui, c'est possible d'avancer pas à pas. Ce qui a marché pour moi est différent pour une autre personne. C'est pourquoi il faut se recentrer sur le potentiel positif de la personne. Souvent le psychiatre n'a pas beaucoup de temps, on coupe de plus en plus dans les services gouvernementaux. Être accueilli par un(e) intervenant(e) peut faire naître l'espoir. Aussi, participer à des rencontres a un effet sur le psychisme. On n'est plus seul face à notre destin, on le dédramatise en partageant des plaisirs. Oui, un sourire et une parole encourageante peuvent transformer les pensées. Pour ma part, j'ai eu besoin qu'on me valorise. Aussi, le groupe est sécurisant, car chacun apporte sa couleur. C'est pourquoi prendre la parole pour dire les bienfaits du communautaire est essentiel, car ce sont des lieux de croissance.

Francine Tourigny

Le diable dans la Chaudière

Voici l'histoire étrange de la construction du premier pont reliant les deux rives de la fameuse rivière « Chaudière » en Beauce, renommée pour ses crues printanières impressionnantes.

Un jour, enfin, l'idée vint aux deux maires du gros village de construire un pont qui relierait les deux rives de la rivière. Séparation qui occasionnait, depuis si longtemps, énormément de problèmes aux paroissiens. Mais, comment s'y prendre? Car, ces deux hommes étaient incapables de s'entendre sur quoi que ce soit, même s'il n'y avait qu'une pauvre rivière qui les séparait, c'était peine perdue! Même les paroissiens, sidérés, les entendaient se chicaner et s'engueuler chacun de leur bord de la rivière pour Dieu sait quoi!

Par un beau matin de printemps, après les grandes colères de la Chaudière, le maire du côté « Est » faisait les cents pas sur l'emplacement désigné du futur pont... Il n'était pas très de bonne humeur. Pas très loin de là, pêchait en silence un jeune homme qui parfois jetait un regard curieux vers le gros bonhomme, ne comprenant pas ce qui se passait pour lui. Il s'approche en lui demandant : « Qu'est-ce qui ne va pas? Je peux peut-être vous aider? Le maire lui expliqua la situation, trop soulagé qu'on veuille bien écouter ses doléances. Le jeune homme l'écoute avec attention et lui dit en souriant : « C'est simple mon pauvre homme! Commencez chacun de votre côté. Vous dans l'est, l'autre dans l'ouest, vous vous rejoindrez au milieu. Le premier arrivé au milieu pourra se vanter d'avoir eu l'honneur d'y arriver en premier ». Ravi, le maire de l'Est lui sourit et le remercia de son bon conseil. La décision fut vite prise, vu que ces deux hommes adoraient être en compétition. Chacun se mit en action, espérant être celui qui narguerait l'autre. Surpris, les paroissiens virent enfin les constructeurs s'affairer au pont avec ardeur... Mais...quand minuit sonnait et que tous dormaient à poings fermés, le mystérieux jeune pêcheur se tenait sur le bord de l'eau, près du futur pont, riant comme un damné, en levant les bras au-dessus des eaux de la rivière, ordonnant aux poissons les plus vigoureux de faire dévier les deux côtés du pont qui devenait impossible à relier. Au matin, les travailleurs, fort surpris ne comprenaient pas ce qui s'était passé et devaient tout recommencer. Ce sortilège dura aussi longtemps que la rivalité continua entre les deux maires, hostilité qui se mêlait à de l'incompréhension. Tellement que le curé de l'Est, dépassé par toute cette folie, décida d'une réunion incluant les deux maires et le curé de l'Ouest après des débats onduleux. Ils en conclurent que le diable en personne leur menait la vie dure. Alors, au minuit suivant, les deux prêtres se campèrent chacun de leur bord, accompagnés de leur maire respectif. Ils bénirent à grand coup d'eau bénite et de prières le site et firent promettre aux deux hommes de cesser leur querelle.

Enfin...On vit apparaître ce pont... Même si on avait cru à une certaine réconciliation entre les deux rives, aidé de la présence de ce fameux pont, il resta toujours une certaine rivalité entre l'Est et l'Ouest. Et c'est pourquoi, quand revient le printemps, la rivière gronde et se gonfle menaçant le pauvre pont et le lien fragile entre les deux rives. Ce qui rappelle aux paroissiens que la rivière est plus forte qu'un pont, aussi fort qu'il soit, ce n'est rien à côté d'elle.

Texte réalisé lors d'un atelier d'Akeru, Marguerite L.



L'enfant lumière

Dans un village habitait Anna, une petite fille blonde aux yeux bruns, dont le visage était d'une grande tristesse et dont les gens de l'endroit s'éloignaient. Soudain un vieillard aux cheveux blancs s'arrêta devant elle, aux yeux d'une douceur aimante, lui parla. Pourquoi es-tu si triste, pourquoi ce regard? Alors, la jeune fille le regarda et lui dit : « J'ai perdu mon ami, il est parti au paradis, c'est pour ça que je suis triste. » Le vieux monsieur lui dit : « Ferme tes yeux, ouvre ton cœur, car seule une ouverture peut rentrer en l'étincelle d'amour et de bonheur. » Touchée par ces mots, Anna versa une larme en forme de cœur. Soudain, son cœur s'ouvrit, et, dans une magie, elle se transforma en un être de lumière. Le vieillard lui dit, avant de disparaître, je m'appelle Eli, rappelle-toi de mon nom et il disparaît. Les gens étaient stupéfaits de voir Anna transformée en un être d'amour et de lumière.

Thérèse B.



Un brin d'histoire : les fortifications de Québec

Québec est la seule ville à avoir gardé ses fortifications au Nord du Mexique. C'est en 1985 que les fortifications ont été choisies Patrimoine mondial de l'Unesco. Les fortifications s'étendent sur une distance de 4,6 km et comprennent six portes : St-Louis, St-Jean, Kent, Hope, Prescott et du Palais. Il y a aussi la Citadelle de Québec dont la porte est la plus ancienne. Elle a été construite par les Britanniques sous les ordres de l'ingénieur militaire Elias Walker Dunsford. La Citadelle a été érigée de 1820 à 1832. Les fortifications ont été sauvées de la destruction par Lord Dufferin car les habitants voulaient les détruire. La porte St-Louis a été construite en 1878. C'est cependant la quatrième version de cette porte qui a été démolie en 1871. La porte Kent a été construite entre 1878 et 1879. La porte St-Jean, qui est actuelle, a été construite entre 1939 et 1940. C'est la quatrième porte à porter ce nom, la première ayant été érigée en 1693, puis déplacée et reconstruite plusieurs fois au fil des ans avant la démolition de la version de 1864- 1867. Il y a eu un trou béant entre 1897 et 1939 pour laisser passer le tramway électrique. La porte Hope construite en 1826 était au sommet de la Côte de la Canoterie, près de la rue Ste-Famille. Après le départ de la garnison britannique en 1821, elle fut démolie en 1873. La porte Prescott, construite en 1797 sur la Côte de la Montagne a été démolie en 1871. Elle a été reconstruite en 1983 comme passage piétonnier pour aller de l'escalier Frontenac au Parc Montmorency. La porte du Palais de la Côte du Palais, qui menait au Palais de l'intendant, a été construite en 1690 et reconstruite plusieurs fois jusqu'en 1830, avant d'être définitivement démolie en 1873. La porte la plus ancienne est celle de la Citadelle de Québec. C'est la porte Dalhousie qui date de 1827. L'ingénieur du roi, Gaspard Chaussegros de Lery, propose de remplacer la série de onze redoutes en pierre par une fortification continue en pierre. Le mur est situé devant le Parlement de Québec. Les Britanniques pour protéger le côté ouest de la ville de Québec érigèrent les tours Martello entre 1808 et 1812. Il y en a quatre. La quatrième fut détruite en 1904.

Carole S.



Pourquoi pas une petite recette?

Barres tendres pomme et caramel

PORTIONS **12 barres**
RÉFRIGÉRATION **2 heures**

TEMPS DE PRÉPARATION **15 minutes**
TEMPS DE CUISSON **30 minutes**

Information nutritionnelle par portion: calories 218; protéines 4 g; M.G. 9 g; glucides 33 g; fibres 4 g; fer 1 mg; calcium 40 mg; sodium 28 m

Ingrédients :

- 625 ml (2 1/2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 ml (1/4 de tasse) de graines de chia blanches
- 80 ml (1/3 de tasse) de farine tout usage
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 60 ml (1/4 de tasse) de pépites de caramel
- 1 pomme coupée en petits dés
- 1 œuf
- 80 ml (1/3 de tasse) de cassonade
- 60 ml (1/4 de tasse) de miel
- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre non salé ramolli

Étapes :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec les graines de chia, la farine, la cannelle, les pépites de caramel, les dés de pomme et l'œuf.
3. Dans une petite casserole, mélanger la cassonade avec le miel et le beurre.
4. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux-moyen.
5. Verser la préparation à la cassonade dans le bol et remuer afin de bien enrober la préparation aux flocons d'avoine.
6. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y transvider la préparation et presser fermement.

Cuire au four de 25 à 27 minutes. Retirer du four et laisser tiédir, puis réfrigérer de 2 à 3 heures. Couper en douze barres.

Cette recette provient du livre *Collations protéinées et gourmandes, avec Caty*



La réponse de la chronique « Qui suis-je » est : Loraine David

