

L'Élan

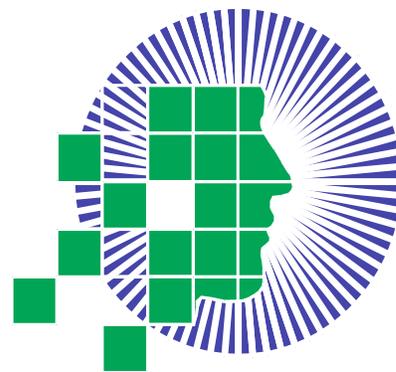
Le Journal de l'APHAS

www.aphautraysud.org

[450-836-6877](tel:450-836-6877)

[Sans frais: 1-877-736-6877](tel:1-877-736-6877)

Janvier à mai 2025



Suivez nous sur Facebook



Chers membres,

Déjà une année qui s'achève avec son lot de fêtes, de joies, de surprises et de défis hauts en couleurs!

Bref, un beau bilan pour 2024 avec, entre autres, le nouveau Cours de dessin qui a connu un franc succès, de même que le Souper des DIL qui s'est réinventé en Journée des DIL ... attendez-vous à de palpitantes sorties!

De plus, à vue de nez, nouveauté pour 2025, une activité de Yoga adapté; faites vites, places limitées! Enfin, le Café-rencontre des bénévoles est maintenu et ce au début de chaque session.

AU PLAISIR DE VOUS REVOIR!

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE !!!

À LA UNE!

- * **Renouvellement de la carte de membre**
- * **Mise à jour complète des formulaires des membres participants**
- * **Prévoir votre état de compte à 0\$ au plus tard le 31 mars 2025**

Josée, Gabrielle, Kelly Ann, Anne-Marie, Claude, Jessica, Véronique et Karine

INFO- TEMPÊTE



Lorsque le Centre de services scolaire des Samares est fermée pour raison de tempête, nous le sommes également. Pour ce, écoutez les nouvelles à la télévision à Salut Bonjour, vous pouvez aussi visiter leur site internet ou bien à la radio du **O 103,5 FM**.

Prenez note que les transports sont automatiquement annulés.

La fermeture des écoles n'affecte cependant pas les activités de soirée. Nous confirmerons l'annulation de ces dernières à la pièce par téléphone.

Nous évaluons continuellement les conditions climatiques. Pour nous assurer de la sécurité de nos membres, il est possible que nous procédons à l'annulation d'une activité.

Nous annulerons le transport et communiquerons avec vous par la suite.

Merci

Bon hiver à tous!



**N'oubliez pas que rêver est toujours permis!
Vos rêves, on y tiens!**

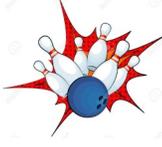
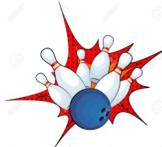
Nous sommes toujours à réalisation de vos rêves. Pour ceux qui n'ont pas la chance de les réaliser, n'oubliez pas d'inscrire vos rêves sur vos fiches d'inscription afin de pouvoir les célébrer avec vous!





2025

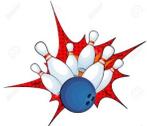
“Il faut toujours viser la lune car même en cas d’échec on atterrit dans les étoiles.”

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Début de la session d'hiver			1	2	3	4
						
5	6	7 Rencontre Myriade 	8 Rencontre Myriade 	9 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices intervenantes	10 Café rencontre des bénévoles 	11
12	13 Répit 	14 Cinéma Groupe 1 	15 Dîner causerie 	16 Créativité Yoga 	17 Quilles 	18
19	20 Répit spécial 	21 Cuisine 	22 Cuisine 	23 Dîner causerie 	24 Quilles 	25
26	27 Répit 	28 Cinéma Groupe 2  Journée des DIL 	29 Bingo 	30 Cours de dessin  Société 	31 Souper communautaire 	

Bon Février!

2025

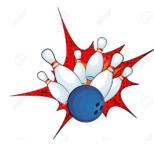
"Si tu vois tout en gris,
déplace l'éléphant !"

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3 Répit Spécial 	4 Cuisine 2 groupes 	5 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices intervenantes	6 Créativité  Yoga 	7 Quilles 	8
9	10 Répit 	11 Cinéma Groupe 1 	12 Dîner causerie 	13 Magasinage 	14 Quilles 	15
16	17 Répit spécial 	18 Cuisine 2 groupes 	19 Animatrice en formation	20 Cours de dessin  Société 	21 Quilles 	22
23	24 Répit 	25 Cinéma Groupe 2  Journée des DIL 	26 Bingo 	27 Dîner causerie 	28 Souper communau- taire 	

2025



“N’aie pas peur d’avancer lentement. Aie peur de rester immobile.”

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3 Répit spécial 	4 Cuisine 	5 Cuisine 	6 Créativité Yoga 	7 Quilles 	8
	10 Répit 	11 Cinéma Groupe 1 	12 Dîner causerie 	13 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices intervenantes	14 Quilles 	15
16	17 Répit spécial 	18 Cuisine 	19 Cuisine 	20 Dîner causerie 	21 Quilles 	22
23	24 Répit 	25 Cinéma Groupe 2  Journée des DIL 	26 Bingo 	27 Cours de dessin  Société 	28 Cabane à sucre 	29
	30 Répit spécial 31					

Cette semaine, nous vous confirmerons vos demandes d'activités pour la session printemps 2025 N'oubliez pas de réserver vos transports!



Photos souvenirs

Cosmodôme



Musée de la Biodiversité du Québec



Épluchette



Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Bingo 	Jolodium de Joliette	12 rue Richelieu, NDP	29 janvier 26 février 26 mars 23 avril 21 mai	12h30 à 16h	Chargé au compte (5\$) <u>Apporter l'argent</u> 30\$	30\$ pour les parties (avoir le montant exact) et prévoir une collation ou de l'argent pour celle-ci
Cabane à sucre 	Cabane à sucre Chez Cyssie	340, 1er rang Ramsay St-Félix-de-Valois	28 mars	16h À 20h	Chargé au compte (37\$)	Souper à la cabane à sucre et danse en soirée.
Cinéma Groupe 1 	Cinéma RGFM	220, rue Beaudry Nord Joliette	14 janvier 11 février 11 mars 8 avril 6 mai	13h à 16h	Charger au compte (5\$) <u>Apporter l'argent min.</u> (30\$)	Le montant minimum inclus le prix d'entrée avec 3D et salle ISX plus une liqueur et un pop corn
Cinéma Groupe 2 	Cinéma RGFM	220, rue Beaudry Nord Joliette	28 janvier 25 février 25 mars 22 avril 20 mai	13h à 16h	Charger au compte (5\$) <u>Apporter l'argent min.</u> (30\$)	Le montant minimum inclus le prix d'entrée avec 3D et salle ISX plus une liqueur et un pop corn
Créativité 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	16 janvier 6 février 6 mars 24 avril 22 mai	9h à 12h	Chargé au Compte (7.50\$)	Prévoir une collation. <u>Places limitées.</u>
Cours de dessin 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	30 janvier 20 février 27 mars 10 avril 8 mai	9h À 12h	Chargé au Compte pour 5 cours (50\$)	Apprendre des techniques de dessin tout en s'amusant, Prévoir une collation Matériels fournis par l'APHAS <u>Places limitées</u> <u>non-remboursable,</u> <u>non créditable</u>

Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Cuisine 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	GR. Mardi: 21 janv. 4-18 fév. 4-18 mars 1-15 avr. 13-27 mai GR. Merc: 22 jan 4-18 fév. 5-19 mars 2-16 avr. 14-28 mai	9h à 15h	Chargé au Compte (20\$)	Les membres feront leur dîner Et apporter à la maison une collation <u>Prévoir des contenants</u> et une collation pour l'avant-midi Places limitées
Dîner causerie mercredi 	Restaurant de la région	15 Jan: Harveys (Avenue Gilles Villeneuve, Berthierville) 12 fév: Chez Henri (30 rue de la Visitation, SCB) 12 mars: Le bourgeois du Marais (148 chemin de la Traversée, Saint-Ignace-de-Loyola) 9 avr: La belle Province (651 rue Notre-Dame, Lavaltrie) 7 mai: Mike's (1021 av. Gilles-Villeneuve, Berthierville)	15 janvier 12 février 12 mars 9 avril 7 mai	11h à 14h	Chargé au Compte (5\$) Apporter L'argent (33\$)	Prévoir un montant de 30\$ minimum pour le repas plus le pourboire (3\$)
Dîner causerie jeudi 	Restaurant de la région	23 Jan: Harveys (Avenue Gilles-Villeneuve, Berthierville) 27 fév: Chez Henri (30 rue de la Visitation, SCB) 20 mars: Le bourgeois du Marais (148 chemin de la Traversée, Saint-Ignace-de-Loyola) 17 avr: : La belle Province (651 rue Notre-Dame, Lavaltrie) 15 mai: Mike's (1021 av. Gilles-Villeneuve, Berthierville)	23 janvier 27 février 20 mars 17 avril 15 mai	11h à 14h	Chargé au Compte (5\$) Apporter L'argent (33\$)	Prévoir un montant de 30\$ minimum pour le repas plus le pourboire (3\$)
Journée des DIL 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	28 jan 25 fév 25 mars 22 avr 20 mai	10h À 15h	Chargé au compte (20\$)	Popotter un bon dîner entre amis pour ensuite jaser tout en faisant un loisir que vous aimez Possibilité de faire des activités à l'extérieur de nos locaux. Les informations vous seront transmises à ce moment. Places limitées Réservé aux DIL

Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Répit 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	13-27 janv. 10-24 fév. 10-24 mars. 8-28 avr. 12 mai	9h à 16h	Chargé au Compte (10\$) Demi Journée (5\$)	Prévoir un lunch et deux collations. Place limitées Priorité aux familles naturelles.
Répit spécial 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	20 janv. 3-17 fév. 3-17-31 mars. 14 avr. 5-26 mai	9h à 16h	Chargé au Compte (10\$) Demi Journée (5\$)	Prévoir un lunch et deux collations. Place limitées Priorité aux familles naturelles.
Thèmes répit spécial Voir fin de la section description						
Magasinage 	Galerie de Joliette	1075 Boul. Firestone Joliette (Entrée 1)	13 février 29 avril	10h à 15h30	Chargé au compte (5\$)	Prévoir un montant pour le dîner et les achats à effectuer (avoir une liste si nécessaire)
Mon petit bonheur 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	10 avril 8 mai	13h à 15h	Chargé au compte (50\$)	Petit moment de bonheur spécialement pour les troubles grave de comportement TGC et/ou autiste Activités sensorielles Places limitées Non-remboursable Non créditable
Piscine 	Piscine Du Campus St-Joseph	260 rue Lavaltrie sud Joliette	2-16-30 avril 14-28 mai	15h à 17h	Chargé au compte 5 cours (60\$)	Piscine adapté avec lève-personne Prévoir chaussures supplémentaires ex: Crocs Places limitées NON REMBOURABLE
Quilles 	Salon le Magnifique	51 chemin de Lavaltrie, Lavaltrie	17-24 janv. 7-14-21 fév. 7-14-21 mars. 4-11 avr. 2-9-16-23 mai	13h à 16h	Chargé au compte (14\$)	Prévoir une collation ou de l'argent pour celle-ci. Comprend 2 parties et la paire de souliers

Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Société 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	30 janv 20 fév. 27 mars	13h à 16h	Chargé au Compte (3\$)	Jouer à des jeux de société tout en s'amusant entre amis. Prévoir une collation
Souper communautaire 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	31 jan. 28 fév. 25 avr. 30 mai	16h30 à 20h	Chargé au compte (20\$)	Souper et danse en soirée Choix de 2 menus
Yoga 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	16 janv 6 fév. 6 mars 24 avril 22 mai	14h À 15h	Chargé au compte 20\$	Cours de yoga adapté aux besoins et limitations afin de permettre de progresser vers un état de santé bonifié Places limitées Non-remboursabl

Nouveau



Répit spécial

20 janvier

Thématique:
Brrrrr

Matériel:
Accessoire d'hiver

3 février

Thématique:
La marmotte

Matériel:
Vos yeux de Lynx

17 février

Thématique:
Rose

Matériel:
**vêtement ou acces-
soire rouge ou rose**
Collation fournie

3 mars

Thématique:
La vie sauvage

Matériel:
**Votre envie de
découverte**

17 mars

Thématique:
Méli-Mélo

Matériel:
Votre mémoire
Collation fournie

31 mars

Thématique:
Multisports

Matériel:
**Vêtements confor-
table ou de sport**

14 avril

Thématique:
Jour de la terre

Matériel:
**Un contenant de
plastique étiqueté**

5 mai

Thématique:
**Journée de la
femme**

Matériel:
Votre féminité

26 mai

Thématique:
Geek

Matériel:
**Votre bonne
humeur**

Eille....



Il paraît que la salle a été envahie d'animaux lors d'un souper communautaire

Anecdote

Comme vous le savez déjà, la plupart des membres de l'équipe ont «le bec sucré»... vous ne pouvez imaginer le nombre de message échangés pour des recettes de dessert... et parfois même à 22h !



Profite des équipements adaptés cet hiver!



Skivel

- MRC L'Assomption
- MRC Matawinie



Wheelblades

- MRC L'Assomption
- MRC Matawinie



Hippocampe avec ski

- MRC L'Assomption
- MRC Matawinie



Luge ski de fond

- MRC L'Assomption



Kartus ski

- MRC Les Moulins



Trackz ski de fond

- MRC Les Moulins



Luge patin

- MRC Les Moulins
- MRC Matawinie



Lugiglace/Adapto-glace

- MRC D'Autray
- MRC Joliette
- MRC Les Moulins



Sofao/VFI spécialisée

- MRC Joliette
- MRC Les Moulins



Pour tout savoir sur les équipements disponibles, visitez notre site internet!



arphlanaudiere.org



450 752-2586



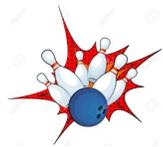
cservices@arphlanaudiere.org

AVRIL EN BLEU

Mois de
l'Autisme

2025

"Rêve ta vie en couleur, c'est le
secret du bonheur."

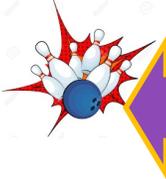
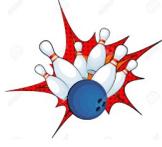
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
En ce mois de l'Autisme, soyons Bluetiful		1 Cuisine 	2 Cuisine  Piscine 	3 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices Intervenantes	4 Quilles 	5
6 Semaine québécoise des éducatrices et des éducateurs spécialisés	8 Répit 	8 Cinéma Groupe 1 	9 Dîner causerie 	10 Cours de dessin  Petit bonheur 	11 Quilles 	12
Vous recevrez votre nouveau journal pour les activités de l'été 2025 	14 Répit spécial 	15 Cuisine 	16 Cuisine  Piscine 	17 Dîner causerie 	18 Vendredi Saint 	19
		21 Lundi de Pâques 	22 Cinéma Groupe 2  Journée des DIL 	23 Bingo 	24 Créativité Yoga 	25 Souper communautaire 
27 Semaine De l'action bénévole	28 Répit 	29 Magasinage 	30 Piscine 			

La Semaine de l'action bénévole est l'occasion de souligner la valeur des bénévoles, ainsi que leur incidence positive sur la société.



"Fais de ta vie un rêve et d'un
rêve une réalité."

2025

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices intervenantes	2 Quilles 	3
4	5 Répit spécial 	6 Cinéma Groupe 1 	7 Dîner causerie 	8 Cours de dessin  Petit bonheur 	9 Quilles 	10
11	12 Répit 	13 Cuisine 	14 Cuisine  Piscine 	15 Dîner causerie 	16 Quilles 	17
	19 Journée Des patriotes congé 	20 Cinéma Groupe 2  Journée des DIL 	21 Bingo 	22 Créativité  Yoga 	23 Quilles 	24
25	26 Répit spécial 	27 Cuisine 	28 Cuisine  Piscine 	29	30 Souper communa- taire 	31

Date limite
pour les de-
mandes
d'activités
de la session
d'été 2025

Cette semaine,
nous vous confir-
merons vos de-
mandes d'activités
pour la session
d'été 2025 N'ou-
bliez pas de
réserver
vos transports!

Viens fêter
l'arrivé de
l'été en dan-
sant du
Latino/Salsa
avec nous!

**Avec la mesure
d'assistance, aider
un proche, ce n'est
pas une épreuve.**



À propos de la mesure d'assistance

Cette mesure permet à une personne qui vit une difficulté d'être **assistée gratuitement** par une ou deux personnes de son choix, tout en conservant le contrôle de ses décisions. Reconnus officiellement par le Curateur public, les assistants sont inscrits au Registre public des assistants et peuvent aider la personne assistée à prendre soin d'elle-même, à prendre des décisions, à exercer ses droits et à administrer son patrimoine.

L'assistant peut alors **communiquer au nom de la personne assistée avec divers intervenants** (services gouvernementaux, institutions financières, entreprises, fournisseurs de produits et de services et professionnels, tels que médecins, pharmaciens, travailleurs sociaux, juristes, comptables, etc.). Ces derniers, après avoir vérifié la validité de la mesure d'assistance, pourront échanger avec l'assistant des informations concernant la personne assistée.

Selon les besoins et les volontés de la personne assistée, les assistants peuvent, par exemple, communiquer avec :

- **des professionnels de la santé** pour obtenir ou transmettre des renseignements visant à faciliter les suivis médicaux de la personne assistée,
- **un fournisseur de produits et de services** (câblodistribution, téléphonie, Internet, électricité, etc.) pour vérifier le détail d'une facture afin de s'assurer qu'il n'y a pas d'erreur ou vérifier qu'un paiement a bien été fait,
- s'informer des forfaits les plus avantageux pour la personne assistée,
- communiquer les difficultés rencontrées par la personne assistée;
- **des institutions financières et des assureurs** pour vérifier des opérations bancaires,
- **les ministères et organismes gouvernementaux** pour vérifier l'état de traitement d'une demande de prestations ou d'indemnisation et s'assurer qu'aucun document manquant ne retarde le traitement.

Une seule démarche

Pour faire une demande de reconnaissance d'un assistant, la personne assistée n'a qu'une démarche à effectuer. Pas besoin de contacter chaque service pour autoriser son assistant à parler en son nom.

Une reconnaissance officielle

La mesure d'assistance permet l'inscription de l'assistant au Registre public des assistants. À l'aide de ce registre, les fournisseurs de produits et de services peuvent facilement vérifier que l'assistant a bien été reconnu par le Curateur public et que sa reconnaissance est toujours valide.

Une mesure volontaire sans procédure judiciaire

La personne qui souhaite être assistée présente sa demande au Curateur public sur une base volontaire et peut y mettre fin en tout temps. Aucune procédure judiciaire n'est nécessaire. Aucune évaluation médicale ou psychosociale n'est requise. La mesure d'assistance permet à la personne assistée de conserver l'exercice de tous ses droits et de rester maître de ses décisions et de ses avoirs.

Pour de plus amples informations, contactez le Curateur public pour la mesure d'assistance:

514 873-4074

Sans frais : 1 844 LECURATEUR
(532-8728)

Sur le Web: www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/protection-legale/mesure-assistance

La mesure d'assistance
Une reconnaissance officielle pour aider un proche

Votre gouvernement

Québec



Soyez bénévole !

Formulaire en ligne au www.operationnezrouge.com ou à nos bureaux.

N'oubliez pas de sélectionner l'organisme.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2024

Société de l'assurance automobile Québec | Opération Nez rouge | Desjardins

Numéro du bénévole : _____

INFORMATIONS PERSONNELLES						Nom	Prénom	Sexe
Numéro civique	Nom de la rue	App.	Ville	Province	Code postal			<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F
Téléphone (résidence)	Téléphone (cellulaire)	Téléphone (bureau)	Poste	Date de naissance (AAAA/MM/JJ)				
Courriel	Numéro du permis de conduire (numéro de dossier à 13 chiffres)			Expiration (AAAA/MM/JJ)				
Groupe ou entreprise qui organise votre soirée à l'Opération Nez rouge, s'il y a lieu.								Conduite manuelle
APHAS								Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Nom de votre compagnie d'assurances (obligatoire pour l'escorte motorisée)				Numéro de la police d'assurance		Expiration (AAAA/MM/JJ)		
RÔLE(S) DÉSIRÉ(S) <input type="checkbox"/> ESCORTE MOTORISÉE <input type="checkbox"/> CHAUFFEUR <input type="checkbox"/> PARTENAIRE <input type="checkbox"/> AUTRE (précisez): _____								
AUTODÉCLARATION - DÉCLARATIONS D'ANTÉCÉDENTS JUDICIAIRES								





Cherche & trouve



Mots mêlés Hiver

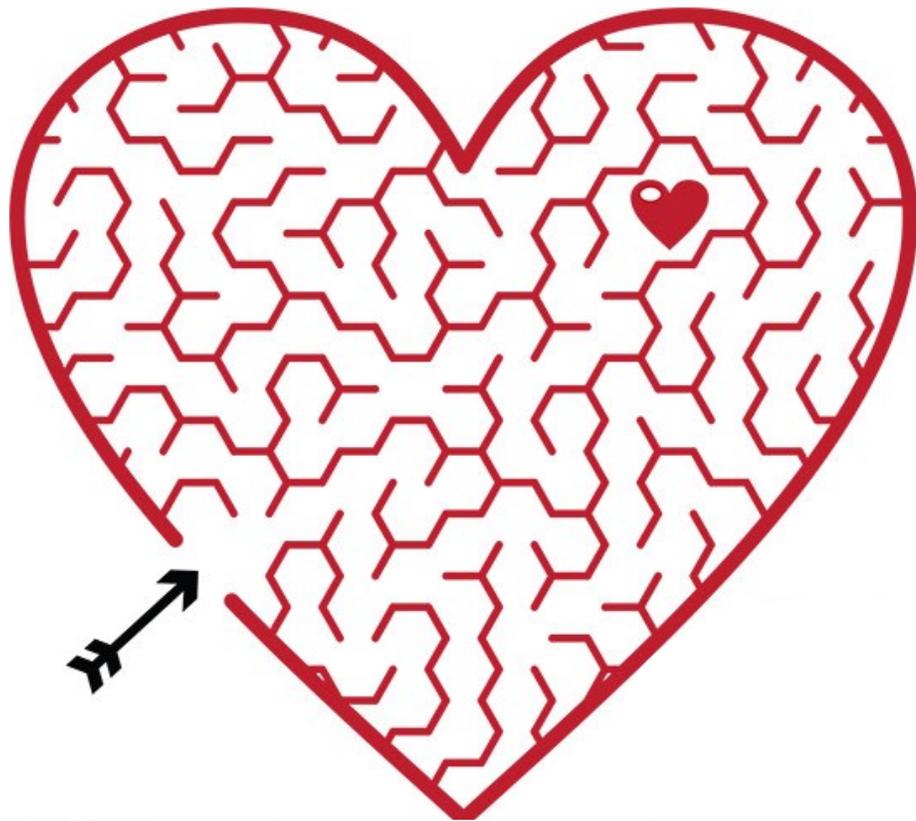


Liste de mots:

- FROID
- HIVER
- DÉCEMBRE
- JANVIER
- FÉVRIER
- MARS
- BONNET
- MANTEAU
- ÉCHARPE
- FLOCON
- NEIGE
- GANTS
- GLACE
- PLUIE
- PATINOIRE
- TEMPÊTE
- GIVRE
- VERGLAS

Y X O D R T V A V
 T Z E C J Ç O V H C S K D
 H B N F T X Z I I H B W P S E E P
 N M E O Y T X I U D I L P S W C M Z K
 Y I G U M C R D S J U T U Ç R H E Z G S J
 K Z K L N P M F X M V L F N P V M F D G U
 U H C R J F J G C C U V P L P H H B Q W A B T
 A F R V Y K F B O N V N T O H X C R F K U J D
 X J T D E M G R Y K L L E I C N E Y E G H O G T M
 X K A D C W I Y V H V B I A O Q F X M A N T E A U
 Z D G S H L V B C W Y Y G A N T S T E M P E T E M
 N Y G T V A S R N A N E T E I U Y T I D N G N H L J T
 I F O R A R V E R G L A S V X Y T S W K F L T Z F D O
 T G Y Z M P Q P H Z K S Ç S V J T R U B Z A U F E S G
 A J Z S E F H U M J X A C C T T B Ç R V P C H U V U
 Ç X R V R H O M I A Ç M D A R I B O N N E T P R K
 V F M C M J A N V I E R U C G Z A N X D D X J I D
 Ç E W J J L N W Ç S M H P D C C F S W J P L E
 V L H T R T D K E T I I L X O M L F R N N G R
 X G Z C F Y J M P N V U W F F A B R N J M
 C U D B Z U S M Y H E I J K Ç O P I X D R
 W C P A T I N O I R E I G X P V W N X
 Ç L Ç Ç J L Q I I Q U L F U G X
 N L N Q F Z R P L Z Ç A X
 J U M A R S I F H
 Y Ç Y





Cherche & trouve



3

14

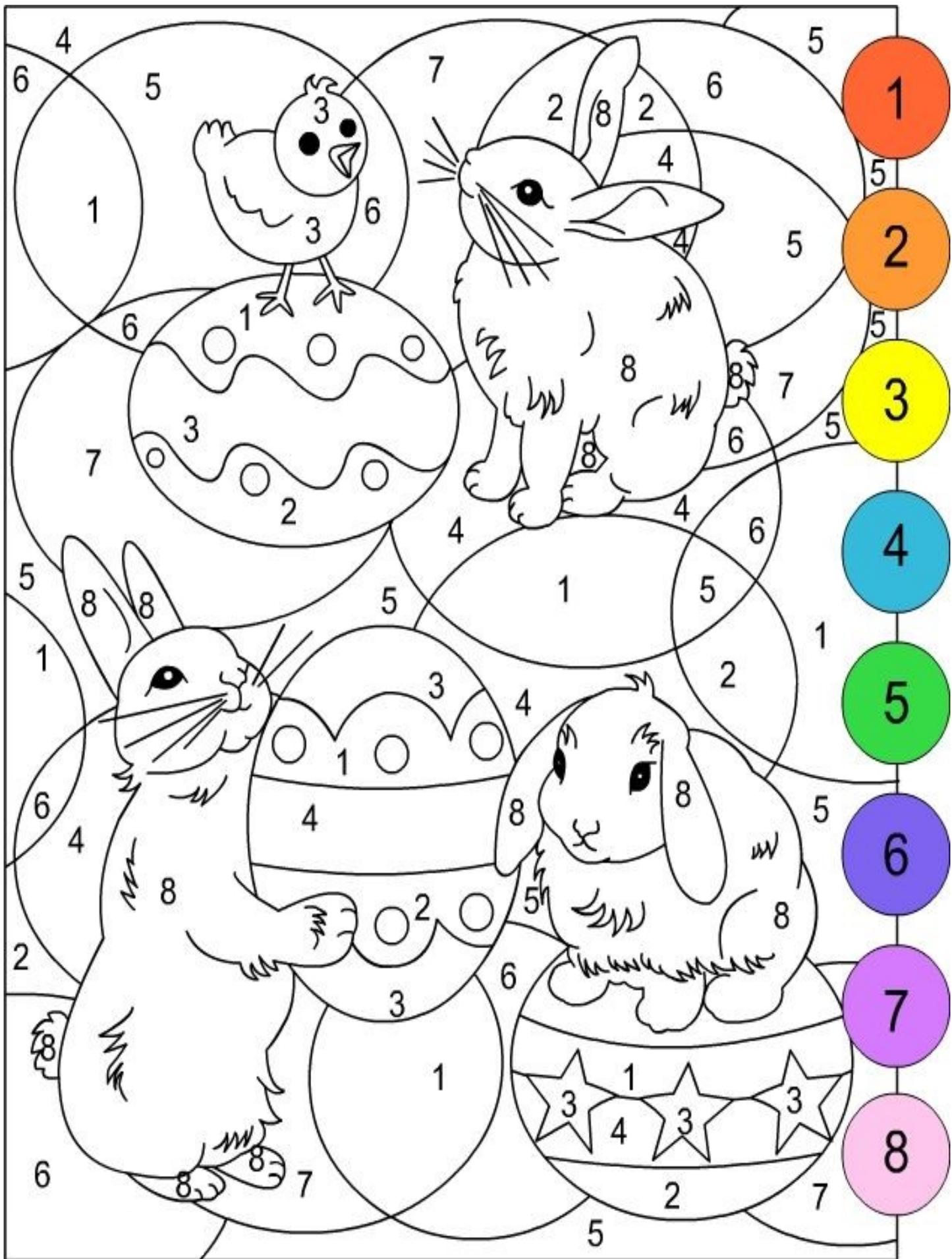
9

St Valentin

12

7

18



1

2

3

4

5

6

7

8

Mandala



Recette de soupes-repas réconfortantes à déguster après une sortie en plein air

Soupe-repas au poulet, à l'orge et aux légumes

Bye-bye, les nouilles! Ici, on vous propose de remplacer les pâtes alimentaires par de l'orge mondé, une céréale qui est plus nourrissante. Découvrez une recette encore plus vitaminée que la traditionnelle soupe au poulet et aux nouilles afin de vous redonner de l'énergie après une sortie à l'extérieur.



- Préparation: 25 min
- Cuisson: 55 min
- Portions: 4
- Se congèle: Oui

Ingrédients

- 1 blanc de poireau,
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre
- 100 g (1/2 tasse) d'orge mon-
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de
- 1 ml (1/4 c. à thé) de
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon
- 170 g (1 tasse) de poulet cuit, effiloché
- 1 petite patate douce, pelée et coupée en
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé
- 115 g (1/4 lb) de choux de Bruxelles,

Préparation

- Dans une grande casserole à feu moyen, attendrir le poireau, l'ail et le gingembre avec l'orge et les épices dans l'huile. Saler et poivrer généreusement. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et laisser
- Incorporer le poulet et la patate douce à la soupe. Couvrir et poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes et l'orge soient tendres. Retirer du feu. Déposer le poivron et les feuilles de choux de Bruxelles sur la soupe sans remuer. Couvrir de nouveau et laisser reposer 2 minutes (pour les cuire vapeur). Rectifier l'assaisonnement, mélanger et servir.