

Sept/Oct
2024

Amap Les Castors Bios

La Newsletter



Les événements passés

Atelier cuisine du 19 juillet 2024 avec les paniers solidaires au sein de l'Amap des Castors Bio Animé par Marie Helene Toure, Naturopathe

Objectif :

Elaboration d'un repas végétarien sain , goutu , joli et nourrissant à partir du contenu du panier de la semaine avec 6 bénéficiaires du dispositif des chèques alimentaires Le panier du jour : Pommes de terre Salade Fèves Courgettes Aubergines Tomates Concombres Oeufs Pain Barquette de framboises Nous choisissons de n'utiliser qu'une partie des légumes , les participants repartiront avec le reste ; les ingrédients manquants (légumes secs , huile, crème coco, sésame, farine, lait végétal) sont fournis par la petite épicerie de l'Amap ou achetés à la Biocoop



Au Menu

1/ Gaspacho d'été :

8 tomates/ 3 concombres /ciboulette/gingembre (selon les goûts) Le jus d'un citron/ 3 gousses d'ail/sel et poivre 4 cuillères à soupe d'huile de colza bio Pelez et épépinez tomates et concombres

Mixez dans un blender l'ensemble des ingrédients et réservez au frigo Au moment de servir rajoutez l'huile de colza Versez dans les verrines Décorez avec de la menthe fraîche Servir bien frais

Intérêts Nutritionnels : vitamines C- fibres - omega 3 - minéraux - désaltérant

2/ Galettes de courgettes :

6 belles courgettes 250 gr de farine de pois chiches (ou blé) 4 oeufs 2 oignons hachés très fins 100 gr de graines de sésame 1 bouquet de coriandre frais haché
Sel/poivre/paprika

Lavez et rapez les courgettes puis bien les égoutter dans une passoire en les pressant fortement Ajoutez l'ensemble des ingrédients puis ajuster la consistance avec la farine de pois chiches Frire à l'huile d'olive dans une poêle bien chaude par petits paquets de la taille d'une cuillère à soupe afin de réaliser des petites galettes Servez tièdes

Intérêts Nutritionnels : fibres - protéines - omega 3 + 9 - vitamines C et B - antioxydants - calcium - minéraux - rassasiant



Journée des associations et des initiatives citoyennes Samedi 7 septembre 2024

L'Amap des Castors a tenu un stand et vendu quelques crêpes pour subventionner nos paniers solidaires.



Annonce du
mois:

L'AG des Castors se
tiendra le **vendredi**
4 octobre à 20h

Les recettes de
nos amapiens
A vos casseroles!



Ce mois-ci la courgette est à l'honneur

Merci à nos amapiennes Anne Mauroy et Catherine Rodrigues pour leurs idées culinaires

1/

Le gâteau de courgettes :

- *Du riz pour 4 personnes
- *4 petites courgettes
- *2càs d'huile d'olive 100gr de parmesan râpé
- *2 oeufs
- *2dl de crème fraîche
- *Poivre et sel

Cuire le riz, détailler les courgettes en cubes et les faire revenir dans l'huile à la poêle. Y incorporer le riz cuit. Laisser frémir pour que les courgettes fondent et que le riz ait absorbé le jus de légumes. Laisser tiédir. Préchauffer le four à 175 degrés. Battre oeufs et crème et sel poivre, y incorporer le fromage. Mélanger le tout et placer la préparation dans un plat à four beurré pour 1/2heure.



CRUES : de préférence , les petites courgettes. râpées ou en tranches fines pour des salades ou si on est équipés, les tailler en spaghettis.

Quand on ne sait plus quoi faire des grosses courgettes, on peut les mixer pour en faire des soupes froides avec citron, des tomates ou lait ou crème végétale ou purée d'oléagineux (sésame ou amandes) avec épices et herbes de son choix. Variations infinies

CUITES : poêlées diverses, currys, gratins, farcies, etc.

J'aime bien les faire rôties au four, coupées en dés, seules ou avec d'autres légumes, avec les herbes et épices de son choix. On peut en faire une grande quantité pour ensuite les utiliser sur plusieurs jours : seules en accompagnement, pour agrémenter des salades, on peut les mixer pour en faire des tartinades avec des purées d'oléagineux, des légumineuses (pois chiches, haricots blancs, pois cassés) ou encore du tofu + herbes et épices de son choix. Là encore, tout est possible.

J'aime bien aussi les râper finement et les mélanger avec de la farine de pois chiches, les courgettes dégorgent et humidifient la préparation (il n'est forcément nécessaire de rajouter du liquide), + épices et ensuite on fait cuire en petites galettes /crêpes.

Nouvelles de nos producteurs



Journée Porte ouverte chez Ludovic

Notre maraîcher, Ludovic Sanglier, organise une journée porte ouverte sur son exploitation le dimanche 29 septembre, à partir de 11h30. Il offrira les saucisses et merguez grillées, à vous d'apporter le complément du repas et les boissons, façon auberge espagnole. Il y aura une visite de son exploitation.

Pour vous y rendre, voici le lien google map :

<https://maps.app.goo.gl/wz6FiNBKHmNod78J7>

Son adresse: 15 rue du Poirelet à Hodenc en Bray.





