

Oct/Nov  
2024

# Amap Les Castors Bios

La Newsletter



# Les événements passés

**Atelier cuisine du 27 octobre 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 5**  
**bénéficiaires du dispositif des**  
**chèques alimentaires**

## Au Menu

### **1/ Tranches de potiron poêlées :**

**2 potirons**

**Huile d'olive**

**Salade verte**

**Zaatar**

**Découpez les potirons en tranches fines , ôtez les pépins**

**Faire revenir dans de l'huile d'olive dans une poêle à frire**

**Servir tiède avec une salade verte et assaisonner de l'épice Zaatar ( sésame, sel, thym)**

**Intérêts Nutritionnels : vitamines C- fibres - omega 3+9 - carotène**

### **2/ Galettes de courgettes et pomme de terre :**

**6 belles courgettes**

**250 gr de farine de pois chiches ( ou blé )**

**4 oeufs**

**2 oignons hachés très fins**

**1KG de pommes de terre**

**100 gr de graines de sésame**

**Huile d'olive/ sel/poivre/paprika**

**Lavez et râpez les courgettes + pommes de terre 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**

**Frir 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 9 - vitamines C -  
antioxydants**

**-minéraux - rassasiant**



**L'AG des Castors s'est tenue le vendredi 4 octobre à la salle de l'AMAP.**

**Nous étions une dizaine réunis autour de la table pour échanger autour des paniers solidaires, de l'année écoulée pour Ludovic, de l'élection du bureau et approuver les comptes de l'AMAP.**

**Le Compte-rendu a été envoyé à chacun.e. des amapien.nes.**

***Assemblée  
générale***



**Annonce du**  
**mois:**

Prochaine soirée  
soupe: le 15  
novembre à partir  
de 20h. Le thème  
“le miel et les  
abeilles”



**La recette de**  
**nos amapiens**  
A vos casseroles!



# Ce mois-ci la P de T est à l'honneur

Merci à notre amapienne Marie-Laure Bayle pour ses idées culinaires

## 1/ **Maakouda**

(galette algérienne à base de **pomme de terre**)

Pour 4 personnes

250 g de purée de pommes de terre

1 gousse d'ail

1 petit œuf

1 oignon cibette

1 poignée d'olives noires dénoyautées

Farine

Huile d'olive

Cannelle

Sel et poivre

150 g de yaourt de brebis

1 citron confit

Quelques brins de coriandre

4 pincées de cumin



Émincez l'oignon et les olives. Hachez l'ail et le persil.

Mélangez le tout à la purée avec l'œuf, la cannelle, du sel et du poivre.

Versez de la farine dans une assiette.

Formez des boules de farce entre vos mains humides, aplatissez-les un peu puis roulez-les dans la farine.

Mélangez le yaourt avec le citron confit et la coriandre hachés, ajoutez le cumin, du sel et du poivre et mélangez.

Faites chauffer une grande poêle avec un fond d'huile d'olive, faites dorer les maakouda 5 minutes de chaque côté.

Servez bien chaud avec la crème de yaourt.

# Nouvelles de nos producteurs



## La venue de notre apiculteur Apislover Le 15 novembre.

L'apiculteur Stéphane Levrero viendra faire une vente de ses produits le vendredi 15 novembre et restera pour nous faire un exposé, lors de notre soirée soupe, autour de la situation des abeilles et de la production de miel en France face à l'utilisation des pesticides dans l'agriculture. Venez nombreux

