

Nov/Déc  
2024

# Amap Les Castors Bios

La Newsletter



# Les événements passés

Atelier cuisine du 22 Novembre 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 choux fleurs au sésame rôtis à la poêle :

3 choux fleurs

4 oeufs

150 gr environ de farine de pois chiches

Graines de sésame

Huile olive

Poivre et sel

Otez les feuilles autour des choux fleurs et lavez les

Découpez de grandes tranches de 1,5 cm d'épaisseur environ

Trempez les tranches dans l'oeuf battu , salé et poivré, puis dans la farine de pois chiches

Faire frire à l'huile d'olive dans une poêle bien chaude environ 10 mn en les retournant de chaque côté

Servir doré , parsemé de graines de sésame

Intérêt nutritionnel : fibres - Vitamines C et B - calcium - protéines

## 2/ Fondue de poireaux et carottes au curry

1 belle botte de poireaux

2 kg de carottes

laurier

Huile d'olive

Curry indien

1 bouillon de légumes

Epluchez et bien laver les poireaux puis les couper en lamelles faire de même pour les carottes

Jetez les légumes dans l'huile d'olive bien chaude et faire revenir en remuant pendant quelques minutes , ajoutez le bouillon émietté , le laurier , le curry et saler

Couvrir et laissez fondre à feu doux pendant 45 mn

Intérêts Nutritionnels : vitamines B et C- fibres ( les poireaux sont le balaie de nos intestins !) - omega 6+9 - carotène - minéraux

L'atelier a débuté à 18H30

Partage du dîner à 20H30

Départ des participants vers 21H30

## Bilan de ces ateliers cuisine

L'ambiance est chaleureuse , il y a de la convivialité, un échange des savoirs et des savoirs faire mais aussi une éducation à la santé avec une approche des intérêts nutritionnels. Durant l'atelier beaucoup de questions sont posées.

Sont représentées 4 cultures différentes: Haïti , France, Congo et Turquie. Les participantes ont le plaisir à repartir à la maison avec de bons produits. Durant cet atelier ces femmes ont découvert une façon originale de cuisiner le chou fleur ...Un régal d'après elles. Elles repartent avec l'idée de reproduire la recette à la maison pour la faire découvrir à leur famille !

**Annonce du**  
**mois:**  
Dernier atelier  
cuisine: le  
**vendredi 20**  
**décembre**



**La recette de**  
**nos**  
**amapien.nes**  
A vos casseroles!



# Ce mois-ci la courge est à l'honneur

Merci à notre naturopathe Marie-Hélène Touré pour ses idées culinaires

## Ecrasé de pomme de terre et courge potiron à la crème de coco :

1kg de pomme de terre

2 petits potirons

Laurier

1 bouillon de légumes

50 cl de crème de coco

Huile d'olive

Sel/poivre/

Lavez puis découper pommes de terre et potirons en petits cubes

Faire cuire les légumes en morceaux dans une grande casserole avec le bouillon et le laurier

Laisser cuire à feu moyen environ 30 mn puis égouttez

Réduisez en purée épaisse avec un écrasé à pomme de terre en y ajoutant sel et crème de coco

Intérêts Nutritionnels : fibres - vitamines B - carotène -minéraux - rassasiant et réchauffant



# Nouvelles de nos producteurs



## Soutien aux producteurs de champignons de l' Amap



**Bruno et Sandrine proposent 3 paniers solidaires pour venir les soutenir à résorber une dette de 6500€ dû au problème de substrat de champignons de Paris et à d'autres facteurs qui ont été détaillés dans le mail du 16 novembre.**

**Ces paniers sont au prix 10€ l'unité.**

**Un première distribution a eu lieu le vendredi 29 novembre.**

**Deux autres auront lieu le 20 décembre et en janvier.**

**N'hésitez pas à venir les soutenir en souscrivant à un, deux ou trois paniers de champignons et à découvrir leurs délicieux produits.**

## Dernière distribution de l'année

**Nous vous informons qu'il n'y aura pas de distributions les vendredis 28 décembre et 3 janvier.**

**Nous nous retrouverons le vendredi 10 janvier 2025.**

**Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année.**

**Amitiés Amapiennes**

**Sylvie, Séverine et Nathanaël**

