

Mars/Avril
2025

Amap Les Castors Bios

La Newsletter



Les événements passés

Grand nettoyage

Le samedi 15 mars, certains se sont levés de bonne heure pour venir nous prêter main forte au grand nettoyage de la salle sous la houlette de Sylvie. Heureusement le temps était clément. Un grand merci à nos amapiens: Clémence, Guillaume, Nathalie, Marie, Sophie et les autres que je n'ai peut-être pas croisés. Même les fenêtres ont été lessivées. Grâce à vous, en 3 heures la salle était nickel! MERCI à chacun.e!



Une Salle toute propre



Annonce du
mois:

La saison
2024-2025 s'arrête
au vendredi 25 avril



Les recettes de
nos amapiens
A vos casseroles!



Ce mois-ci le chou kale

Voici ma recette pour cuisiner le chou kale autrement qu'en chips



Ingrédients, pour 4 personnes :

- 1 botte de chou kale
- 6 pommes de terre
 - 1 oignon
- 50 cl. de lait de coco
- 1 yaourt nature (de soja par exemple)
- 1 c. à s. de graines de moutarde noires
 - 125 g. de noix de cajou non salées
 - 1 c. à s. de purée de noix de cajou
- Cumin, curry, curcuma, gingembre en poudre
 - Coriandre fraîche (si de saison)
 - Huile d'olive

La recette

- Laver le chou kale et le masser du bout des doigts pendant 2-3 minutes pour le rendre plus souple et tendre.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en dés.
- Émincer l'oignon.
- Dans un wok, faire chauffer 3 c. à s. d'huile d'olive. Y jeter les graines de moutarde noire et attendre qu'elles sautent avant d'y déposer l'oignon émincé. Laisser dorer pendant 2-3 minutes à feu moyen.
- Ajouter les pommes de terre et laisser cuire à couvert pendant 10 minutes à feu doux.
- Ajouter enfin le lait de coco, le yaourt de soja, les noix de cajou, la purée de cajou et le kale coupé en petits morceaux. Épicer à votre goût (personnellement, je mets 1 c. à c. bombée de chaque épice en poudre). Saler & poivrer et laisser mijoter pendant 10 minutes à feu doux et à couvert.
- Ciseler la coriandre lavée, en parsemer le curry et servir bien chaud.

Nouvelles de nos producteurs



Changement de propriétaire à la ferme de la Clairière

Depuis 2 ans, nous avons le plaisir de goûter aux bons fromages de la ferme de la Clairière 2-3 fois par an, quand Julie et Théo montent à la capitale. Mais Cédric et sa femme, Christelle, ont repris les rênes du troupeau des biques depuis le 1er janvier 2025.

Les anciens propriétaires Julie et Théo, vont encore travailler avec eux pour transmettre leur savoir-faire avant de les laisser reprendre à 100% les rênes du cheptel ainsi que la fabrication des fromages.

Ils viendront nous proposer leurs fromages à la mi-mai. Nous vous tiendrons au courant par mail.



La Bière de Belleville

Depuis la fermeture de la M.I.R, nous vous proposons à l'épicerie, la bière de Belleville.
Nous vous avons envoyé par mail, un petit sondage pour connaître votre avis concernant leur goût ainsi que leur coût.
N'hésitez pas à laisser votre avis ou commentaire pour savoir si nous continuons avec eux ou si nous changeons de brasserie. Merci.

