

Sept-Oct  
2025

# Amap **Les Castors Bios**

La Newsletter



# Les événements passés

## Reprise de l'Amap

La nouvelle saison de l'Amap a repris le vendredi 6 juin.

Actuellement nous sommes 60 amapiens.

Il reste de la place ! Si vous entendez des personnes autour de vous, qui sont intéressés par manger des bons produits chaque semaine, n'hésitez pas à les inviter à venir nous rencontrer lors d'une distribution.

Le Bureau (Sylvie, Séverine et Nathanaël ) s'est réuni en cette rentrée pour réfléchir aux sujets à soumettre à l'ODJ de notre prochaine **AG** qui se tiendra le **vendredi 10 octobre à 20h**. Nous vous enverrons un mail dans les prochains jours.



### Point sur les paniers solidaires en ce mois de Septembre:

Nous avons pu financés 7 paniers solidaires: 1 Vitalim, 1 étudiant et les 5 autres c'est la collective des mères isolées qui se réparti les légumes.

Nous attendons toujours 1635€ de fond de la vie associative du département qui nous a été promis en juillet, après un appel de fond.

D'après Nathanaël, notre trésorier, il resterait environ 3000€ à payer à Ludovic et à notre boulanger.

Nous reviendrons bien entendu sur ces chiffres lors de l'AG à l'approbation des comptes de l'association des Castors le 4 octobre.



## Annonce du mois: 19/9/25

Soirée soupe: le  
dérèglement  
climatique et ses  
conséquences : les  
incendies par  
Stéphane notre  
apiculteur



Les recettes de  
nos amapiens  
A vos casseroles!



# Ce mois-ci tartare de courgettes

Voici ma recette pour réaliser une entrée rafraîchissante

## Ingrédients.:



4-5 courgettes

1 Citron

100gr de Parmesan

50gr de pignons de pin

1 bouquet de menthe

## La recette

- 1** Dans un plat couper, très finement les courgettes en rondelle puis presser le citron sur l'ensemble, 5h avant votre repas
- 2** Dans une poêle, faites dorer vos pignons de pin.
- 3** Dans un saladier, mélanger vos rondelles de courgettes gorgées de citron, le parmesan, les pignons et enfin ajoutez la menthe généreusement. Poivrez et salez à votre goût.

Servir bien frais, vous aurez encore un petit air d'été avec cette entrée!

# Nouvelles de nos producteurs



## **Petit message de Sergio fruits d'Espagne**

**Grâce à votre soutien continu, nous avons pu acheter, cette année, un nouvel équipement qui permet d'enfouir l'herbe dans le champ. Cette machine vaut 4000€.**

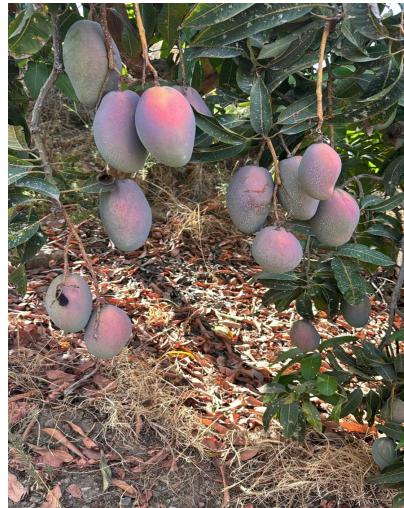
**Avant cet achat, nous tondions l'herbe avec une petite débroussailleuse dorsale. Ainsi nous parcourions 50.000m pour couper l'herbe.**

**C'est un vrai gagne temps et d'énergie.**

**Merci !**

**Prochaine distribution des fruits d'Espagne:**

**Vendredi 12 septembre.**



## Bien triste message de Stéphane “Apilover“

**“La saison 2025 est plus que moyenne. En effet à cause des incendies dans les corbières (16000 Ha réduit en fumée en 2 jours), la ferme de Emmanuelle Bernier a été détruite. A part sa maison elle a tout perdu: chèvres, cannes, poules, terrains, laboratoires, bâtiment , 7 ruches réduites en fumées dont deux à moi etc ... Mes abeilles ne feront donc plus de miel de romarin.”**

**Stéphane et peut-être Emmanuelle viendront témoigner, lors de notre soirée soupe du [vendredi 19 septembre](#), de ces incendies qui ont ravagés des milliers d'hectares de cultures notamment celles d'Emmanuelle.**

**Avant la soirée soupe, Stéphane viendra faire une vente de ses produits !.**

