

Oct-Nov
2025

Amap Les Castors Bios

La Newsletter



Les événements passés

Soirée soupe

Stéphane, notre apiculteur, est venu le vendredi 19 septembre vendre ses produits de la ruche. Il nous a rejoint à notre soirée soupe pour nous parler de ses difficultés dues au réchauffement climatique dans sa région, l'état de ses ruches avec l'invasion du frelon asiatique. Avec les hivers trop doux, le frelon ne meure plus et décime les ruches.

Il nous parlé de son amie Emmanuelle, qui a tout perdu dans les incendies de l'été dans les Corbières.



Les vents ont été particulièrement violents (9km/heure). Région où il ne pleut plus. Il a fait 40°C au mois de juin et s'en sont suivies 4 semaines de canicule. Au dessus de 35°C les plantes se mettent en mode off et les abeilles ne butinent plus ce qui entraîne une diminution de production de miel. En 1990, il y avait 40.000 tonnes de miel, en 2024 il y en a plus que 12.000 tonnes.

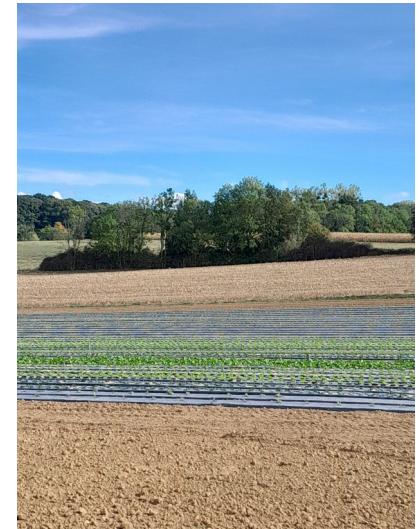
Lors des incendies Emmanuelle et Stéphane ont perdu 7 ruches sachant qu'une ruche vaut 7000€.

Aujourd'hui, dans la région des Corbières il y a les vignes et le tourisme. C'est une région qui se désertifie. Il faudra reboiser ces terres peut-être avec des pistachiers ou des oliviers, arbres demandant peu d'eau.



Le dimanche 28 septembre : Portes ouvertes chez Ludovic !.

Sylvie et Nathanaël, ainsi que 4 autres des Castors ce sont rendus sur les terres de Ludovic pour échanger avec lui sur les nouveautés des récoltes ainsi que sur les difficultés qu'il rencontre, notamment autour du changement climatique qui perturbe chaque année le travail de ces dernières. Cet évènement a réuni une centaines de personnes venant des dizaines d'Amap de Ludovic. Ce fut un agréable après-midi d'échanges sous le soleil de fin d'été.



Le vendredi 10 octobre, après la distribution, s'est tenue l'AG des Castors. Un compte-rendu a été envoyé aux adhérents avec notamment l'approbation des comptes ainsi que la constitution du bureau. Un point sur les paniers solidaires a été fait également.

A la prochaine saison, l'adhésion passera de 20€ à 30€ pour venir soutenir le financement, notamment des paniers solidaires.



Annonce du
mois: 29/11/25
Prochaine Soirée
soupe: L'épicerie
autogérée des
Castors, 8 ans
après sa création



Les recettes de
nos amapiens
A vos casseroles!



Ce mois-ci le chocolat

Voici ma recette pour se faire du bien en ce début d'automne



Ingrédients: 4-6 personnes

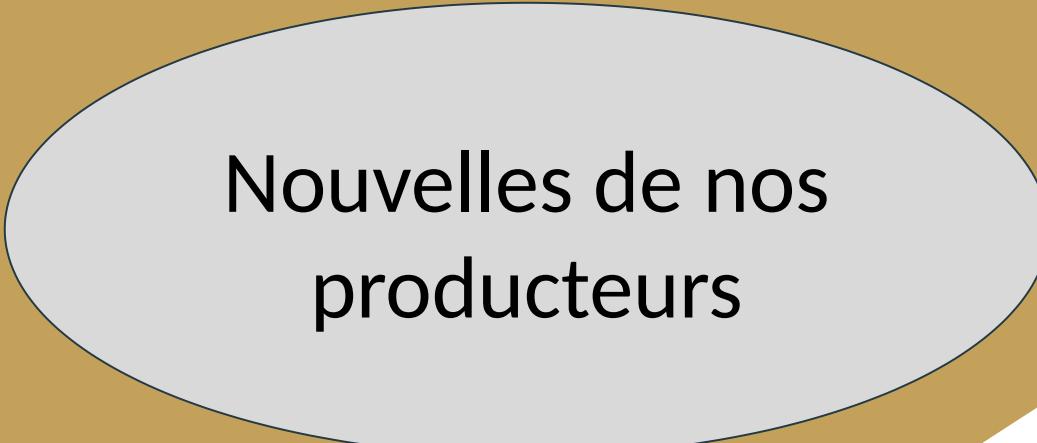
200gr de chocolat noir

5 œufs

Sucre

La recette

- 1** Cassez le chocolat en petits morceaux dans une casserole. Faites le fondre à feu moyen en ajoutant 4 C à S d'eau. Mélangez délicatement et laissez refroidir.
- 2** Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige en ajoutant une pincée de sucre.
- 3** Déposez les jaunes d'œufs sur le chocolat et mélangez délicatement à l'aide d'une spatule en bois.
- 4** Transférez dans un grand saladier le chocolat mélangé aux jaunes d'œufs. Incorporez un tiers des blancs montés en neige et mélangez en soulevant délicatement le chocolat.
- 5** Ajoutez le 2^{ème} tiers en procédant de même, puis le dernier tiers.
- 6** Répartissez dans des ramequins, laissez au minimum une nuit au réfrigérateur.



Nouvelles de nos producteurs



Ferme des Ruelles

Marion, une de nos amapiennes, s'est rendue en octobre, à la Ferme des Ruelles, à 10km des fameux jardins de Giverny de Claude Monet. C'est un ami à elle qui tient ce lieu et réalise différents produits à base de fruits: pommes, framboises.... Elle nous en a ramenait. Ces produits sont actuellement en vente à l'épicerie. Vous pourrez notamment goûter à du cidre, du pétillant de fruits ainsi que des gelées. Si ces produits rencontrent du succès, nous pourrons, périodiquement les intégrer à nos autres produits de l'épicerie.

Si vous aussi vous avez des ami.es ou une connaissance qui fabriquent des produits locaux et de qualité, n'hésitez pas à nous en parler. Cela viendra enrichir notre épicerie et soutenir de petits producteurs.

