

Mars-Avril
2026

Amap Les Castors Bios

La Newsletter



Les événements passés

Vendredi 27 mars Soirée soupe: « Mon alimentation, ma santé, mes choix »

A cette soirée, nous avons reçu Amel Louafi , coordinatrice des actions solidaires de la Solimut (Mutuelle de France). Michèle, une de nos amapiennes, adhérente depuis 2021 et militante, nommée au poste de déléguée mutualiste, nous a permis de rencontrer Amel Louafi qui est également centrée sur des projets autour de la santé, pour discuter sur un éventuel engagement financier de la Solimut porté sur des actions de bien manger et la santé alimentaire à travers nos paniers solidaires.



Pourquoi la Solimut: Un des engagements de la Solimut est la prévention. Inspirée par les principes de l'éducation populaire, elle se construit dans le partage, l'échange et l'envie de donner à chacun.e la possibilité de devenir acteur.rice de sa santé. Ce qui est également un des objectifs d'une Amap. Avec celui de la santé de l'environnement.

Nous avons profité de cette soirée pour échanger sur une possibilité dans un futur proche des actions sociales et financières autour de nos paniers solidaires . Ce fut aussi l'occasion de réfléchir sur un modèle qui peut séduire. Tout est encore une ébauche de possibilités financières. Sous quelle forme? cela reste encore à décider.

Mme Louafi reviendra vers nous pour une proposition.

« Cuisiner peut devenir un jeu à la portée de toutes et tous. C'est le meilleur allié pour une alimentation saine. On manque souvent de temps et d'envie pour cuisiner. Parfois, un budget serré ou le manque d'idées nous empêchent de passer derrière les fourneaux. »

Bien manger, c'est prendre plaisir en cuisinant !

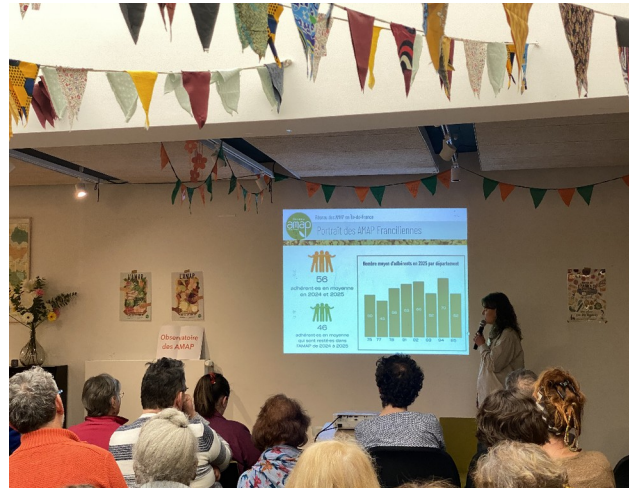


Solimut
Mutuelle
de France

AG du réseau AMAP Ile de France
samedi 28 mars 2026

Voici ce que j'ai retenu de cette réunion qui a permis de faire le point sur la situation des AMAP dans la région:

- Un certain nombre cherchent à dématérialiser les ventes pour simplifier les tâches comptables. Beaucoup ont des difficultés à mobiliser les amapiens pour participer au fonctionnement de l'association et se limitent à des dons faute de temps et de bonne volonté à développer les actions d'accessibilité alimentaire. Le modèle a donc du mal à s'étendre et après la crise du COVID à retrouver un deuxième souffle.



Les causes à mon avis sont à rechercher dans l'absence d'un réel soutien politique local et d'une communication encore peu développée. J'ai pu échanger avec d'autres AMAP autour d'un buffet de nos spécialités .

- Bilan global IDF: le nombre des AMAP est stable, 348 avec une moyenne de 56 adhérents ce qui fait moins de paniers puisque plusieurs personnes peuvent partager un panier. On constate une baisse du nombre de paniers dans certaines AMAP ce qui est problématique pour l'équilibre économique des paysans. Les AMAP sont plus nombreuses dans les zones urbaines denses . En revanche il y a une baisse du nombre d'AMAP dans les Yvelines, l'Essonne, le 93 et mais une augmentation à Paris et dans le 92.
- Il y a une part importante de renouvellement autour de 80 %, une majorité propose deux paniers sur 1 an avec en moyenne 7 partenariats (œufs , pain, viandes). Le problème de la moitié des AMAP est de ne pas avoir assez d'adhérents pour soutenir leurs paysans et des difficultés à recruter de nouveaux adhérents.
- En même temps on constate une stagnation de la part des terres en bio depuis 2020 dû à la baisse des ventes de produits bios en grande distribution compensée par l'augmentation des ventes directes.

Action solidarité:

- 1/3 des AMAP ont des actions en faveur de l'accessibilité alimentaire (dons des surplus à des associations, actions de sensibilisation, prix différenciés) et 10 % proposent des paniers à des prix plus bas (pas d'info sur le nombre de paniers proposés et effectivement distribués).
- Ces actions sont donc marginales et se heurtent à de nombreux obstacles (infrastructures, moyens financiers, compétences)

Sylvie Gandon pour le bureau



Annonce du
mois: 24 avril
soirée soupe: les
référents à
l'honneur

Les recettes de
nos
amapien.nes
A vos casseroles!



Ce mois-ci: Le moelleux au citron

Les ingrédients:

- 1 pot de yaourt vide
- 1 citron : jus et zeste
- ± de gingembre rapé
- 1 pot et demi de farine
- 1 pot d'amande en poudre (60g)
- 1 pot de sucre
- 4 œufs
- 80g d'huile ou de beurre fondu



La recette

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Monter les blancs d'œufs en neige (ou les remplacer par de la levure chimique)
3. Mélanger délicatement l'ensemble des ingrédients
4. Verser la préparation dans un moule à cake et cuire au four environ 45 mn.
5. Parsemer de zeste de citron et de gingembre rapé



Nouvelles de nos producteurs



Présentation de la fromagerie: La Clairière

Nous sommes Christelle & Cédric Mangin, repreneurs de la ferme de La Clairière. Nous nous sommes rencontrés il y a 34 ans, au cours de nos études. Avant notre arrivée en Creuse, nous habitions en Tarn-et-Garonne. En arrivant à Chavanat, nous avons opéré un virage à 180 degrés dans notre vie professionnelle pour reprendre l'activité d'élevage et de transformation fromagère de la ferme

Pourquoi élever des chèvres et faire du fromage ? Et pourquoi pas ? Christelle est une berrichonne élevée au fromage de chèvre et son parcours professionnel l'a immergée dans l'univers fromager. Quant à Cédric, il s'est pris d'affection pour les chèvres depuis sa plus tendre enfance lors de vacances en Lozère. Ce projet de reconversion coulait donc de source ; nous le portions dans un coin de notre tête et de notre cœur depuis 30 ans. Arrivés à la cinquantaine, nous aspirions à redonner du sens à notre investissement professionnel et, en début d'année 2022, nous avons commencé nos visites d'exploitations caprines dans différentes régions de France.

C'est à Chavanat que nous l'avons trouvée ! Le coup de cœur a été immédiat lors de notre première visite en juillet 2023 : un magnifique point de vue, des terres vallonnées, des ruisseaux, des lacs, des rivières, des forêts, de prairies, bref un écrin de verdure. Nous avons été également séduits par cette Creuse à l'esprit « village » et par ses habitants très attachés à leur terroir. Et bien sûr, la ferme répondait à nos aspirations : un troupeau à taille humaine, une belle chèvrerie en bois et une conduite d'élevage en pâturages et parcours boisés.



Les dates à retenir

- **Vendredi 24 avril:** dernière soirée de la saison
- **Vendredi 24 avril:** fin de la saison 2025-2026
- **Vendredi 22 mai:** Apéro offert par l'Amap à l'occasion de la remise des contrats nouvelle saison 2026-2027
- **Vendredi 29 mai:** début de la nouvelle saison! (à confirmer)

Rédactrice: Séverine pour le Bureau