

Janv-Fév
2026

Amap Les Castors Bios

La Newsletter



Les événements passés

La Soirée galette Des Castors

Vendredi 23 janvier, nous nous sommes réunis pour fêter la nouvelle année autour d'une bonne soupe toujours confectionnée par Nathanaël, accompagnée de bons produits qu'avaient ramenés les amapiens présents

Nous avons terminé notre repas par de superbes galettes réalisées par Louise, une de nos amapiennes pâtissière. Ce fut l'occasion de passer une chaleureuse soirée, qui par les temps qui courent, n'est pas rien, d'échanger autour de sujets d'actualité et de l'Amap.



Annonce du
mois: 6 février
vente de miels de
Apilover



Les recettes de
nos amapiens
A vos casseroles!



Ce mois-ci: Le houmous de courge rôtie à la cannelle

Voici la recette de Nathalie

Les ingrédients:

- 1 courge
- Cannelle (selon les goûts)
- Tahini (pâte de sésame) ou purée d'amandes
- 1 citron
- Huile d'olive
- sel et poivre



La recette

- **Épépiner, éplucher et couper la courge en morceaux.**
- **Dans un saladier mettre les morceaux, 3 cuillères d'huile d'olive, du sel et de la cannelle (en fonction des goûts)**
- **Mettre sur une plaque et faire cuire 40 min à 180°**
- **Une fois cuite, mixer la courge avec du Tahini (pate de sésame) ou de la purée d'amandes.**
- **Ajouter le jus d'un demi citron**
- **Ajouter du sel, du poivre et de l'huile d'olive en fonction des goûts.**
- **A déguster sur du pain grillé.**



Nouvelles de nos producteurs



Nouvelle de la récolte de Sergio (fruits d'Espagne)

Sergio a envoyé une vidéo d'un petit village près de chez lui qui a été inondé lors des grandes pluies de janvier. Son potager a été également touché après deux jours de pluies intenses. La rivière est sortie de son lit et a déposé un mètre de cailloux et de terre sur son potager. Gros dégâts qui n'ont pas simplifiés son travail.

Une commande de ses produits est en cours (lien envoyé par mail). N'hésitez pas à passer commande. Ils seront livrés le vendredi 13 février.



Rappels

- Pas de distributions pendant les vacances de février (27 février-6 mars)
- Reprise le vendredi 13 mars à 18h30!

Suite à plusieurs retards, nous vous rappelons également nos horaires de distribution:
18h30-20h

[Rédactrice: Séverine](#)

