



Rubrique  
producteurs



Idées recettes

Dis, on mange quoi ?



Trucs et astuces pour  
se simplifier la vie et  
aller un peu plus loin



Calendrier de  
distribution et autres  
infos

# SAVEZ VOUS PLANTER LES CHOUX ?

Journal de l'AMAP La Seyne sur Mer

N°2, Mai 2021



**Producteur à la une : Mathias Carrel, chevrier a La Roquebrussane**

Élevage extensif de chèvres (pas de brebis) en système sylvopastoral : les animaux pâturent dans les collines du massif de la Sainte Baume. Le troupeau profite ainsi des ressources fourragères et participe à la prévention des incendies en entretenant les sous-bois. Cette pratique donne un lait parfumé et riche.

Leurs animaux sont de races rustiques ce qui leur permet de rester à l'extérieur toute l'année. Les Carel produisent des fromages fermiers : les matières premières sont exclusivement issues de l'exploitation et transformées sur place dans une fromagerie qui répond aux normes européennes.

Des fromages de chèvre. Leurs spécialités sont : Le pèbre d'ai : un crottin de chèvre. On peut le consommer frais, à partir de 5 jours, ou affiné, de 10 à 30 jours. Il est aromatisé d'un brin de sarriette. La ravigotte : un fromage de chèvre à tartiner, aromatisé avec de l'ail, du basilic et de l'huile d'olive. La tomme de la Sainte Baume : une pâte pressée, type tomme de Savoie. Elle est affinée au minimum un mois



## On récupère

**Comme Brice avec les boîtes d'œufs, Mathias reprend les emballages : cagettes, pots...**

**Moins dans la poubelle, Un plus pour la planète**

## SITE INTERNET : On avance

Petit à petit un site internet de notre AMAP prend forme.

- Première structure construite sur le site WIX par Gabriel, un amapien.
- Début de collecte des éléments à mettre sur notre site : Recherche des photos et rédaction des textes. Nous en sommes au début. Un mail a été envoyé à nos producteurs pour leur proposer de rédiger un texte présentant leur travail et leur demander quelques photos d'eux et de leur exploitation.

Des idées ? Faites-le nous savoir

[amapla-seyne-sur-mer@hotmail.fr](mailto:amapla-seyne-sur-mer@hotmail.fr)

## Recettes : FÈVES

1kg de fèves tendres

2 oignons ou 1 botte d'oignons frais

2 barquettes de lardons

Persil, sel, poivre

Dans une cocotte-minute, mettre les fèves nettoyées, les oignons finement ciselés, les lardons. Les faire dorer 10 mn

Remuer, saler et poivrer, ajouter du persil ciselé

Ferme la cocotte et faire cuire 15 mn

Si on se sert d'un faitout, ajouter un peu d'eau et faire cuire 45mn

Bonne dégustation

Une amapienne

Pour les végétariens, on peut remplacer les lardons par un épice en fin de cuisson, de la coriandre...

