



**À LA DÉCOUVERTE  
DES ALIMENTS  
D'ALLAUCH  
ET DE PROVENCE**



*Les  
asperges*



**N°46 / avril 2026**

En ce mois d'avril, Jojo la carotte poursuit son voyage gourmand. Avec l'arrivée du printemps, certains légumes font leur grand retour dans nos assiettes, comme l'asperge, un délicieux légume de saison.

Blanche, verte ou violette, l'asperge pousse sous terre ou à la lumière selon les variétés. Sa récolte se fait principalement au printemps, ce qui en fait un produit très attendu chaque année. Douce et délicate en goût, l'asperge peut se déguster chaude ou froide, en salade, en omelette ou dans de savoureuses recettes familiales.

À découvrir dans notre recette du mois !



### La charade du mois :

Mon premier est le plus fort aux cartes

Mon deuxième va toujours par deux

Mon troisième précède « tu »

Mon tout est un légume à grande tige



Réponse :  
As - pître - le -  
(Asperge)

## La recette de Jojo

# OMELETTE PRINTANIÈRE AUX ASPERGES ET AU FROMAGE

### Ingrédients

(pour 6 personnes)

- 1 botte d'asperges vertes
- 6 œufs
- 60 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail (facultatif)
- Sel, poivre



### Préparation

Laver les asperges et couper la base un peu dure. Les couper ensuite en petits morceaux.

Faire revenir les asperges quelques minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.

Dans un saladier, battre les œufs. Ajouter le fromage râpé, saler légèrement et poivrer.

Verser les œufs battus dans la poêle avec les asperges. Laisser cuire doucement quelques minutes jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise.

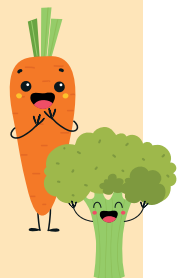
**Servir chaud avec une salade de saison !**

### LE + SANTÉ



### Le mot du DIET'

L'asperge est un légume de printemps très intéressant pour la santé. Riche en fibres, elle facilite la digestion, et apporte également des vitamines, notamment la vitamine B9 qui participe au bon fonctionnement de notre organisme. Peu calorique et composée en grande partie d'eau, l'asperge contribue aussi à une bonne hydratation. Facile à cuisiner, elle permet de varier les repas tout en profitant des produits de saison.



### LE SAVAIS-TU?

L'asperge est récoltée à la main par les agriculteurs. Pour les asperges blanches, les producteurs doivent butter la terre pour les protéger de la lumière. C'est pour cela qu'elles restent blanches ! Les asperges vertes, elles, poussent à l'air libre et deviennent vertes grâce au soleil. La saison de l'asperge est assez courte : on la trouve surtout d'avril à juin, ce qui en fait un légume très attendu au printemps !



# CANTINE SCOLAIRE ET CENTRE AÉRÉ

## MENUS DU MOIS D'AVRIL 2026

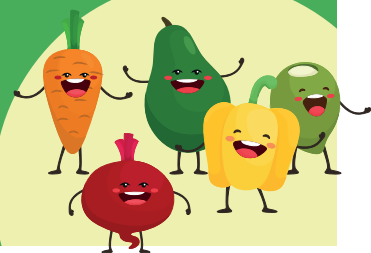
► Pour consulter les menus en ligne, rendez-vous sur : <http://famille.allauch.com> Rubrique Infos pratiques

<p><b>Lundi 6</b></p> <p><b>JOUR FÉRIÉ</b></p> <p><b>PÂQUES</b></p>	<p><b>Mardi 7</b></p> <p>Omelette </p> <p>Torsades de couleurs</p> <p>Fromage </p> <p>Compote </p> <p>+ surprise </p>	<p><b>Mercredi 8</b></p> <p>Steak de veau </p> <p>Gratin de courgettes</p> <p>Fromage </p> <p>Dessert</p>	<p><b>Jeudi 9</b></p> <p>Bœuf à l'orientale </p> <p>Semoule </p> <p>Fromage </p> <p>Fruit </p>	<p><b>Vendredi 10</b></p> <p>Beignets de calamars</p> <p>Jardinière de légumes</p> <p>Fromage</p> <p>Pâtisserie</p>
<p><b>VACANCES DE PRINTEMPS (Centre aéré)</b></p>				
<p><b>Lundi 13</b></p> <p>Boulettes de bœuf </p> <p>Sauce tomate</p> <p>Polenta</p> <p>Fromage</p> <p>Fruit</p>	<p><b>Mardi 14</b></p> <p>Dahl de pois chiche</p> <p>Riz basmati</p> <p>Fromage</p> <p>Dessert</p>	<p><b>Mercredi 15</b></p> <p>Cordons bleus </p> <p>Purée de patates douces</p> <p>Fromage </p> <p>Dessert</p>	<p><b>Jeudi 16</b></p> <p>Betteraves</p> <p>Poulet rôti</p> <p>Carottes à la crème </p> <p>Dessert</p>	<p><b>Vendredi 17</b></p> <p>Mousse thon/gressins</p> <p>Colin vapeur </p> <p>Haricots beurre</p> <p>Dessert </p>
<p><b>Lundi 20</b></p> <p>Tajine d'agneau</p> <p>Semoule </p> <p>Fromage</p> <p>Compote </p>	<p><b>Mardi 21</b></p> <p>Salade de lentilles </p> <p>Aubergines à la parmesane</p> <p>Dessert</p>	<p><b>Mercredi 22</b></p> <p>Salade verte croûtons </p> <p>Pâtes</p> <p>Sauce Carbonara*</p> <p>Pâtisserie</p>	<p><b>Jeudi 23</b></p> <p>Escalopes panées </p> <p>Purée de brocolis</p> <p>Fromage </p> <p>Fruit</p>	<p><b>Vendredi 24</b></p> <p>Carottes râpées </p> <p>Colin sauce safranée </p> <p>Blé </p> <p>Dessert</p>
<p><b>Lundi 27</b></p> <p>Sauté de veau forestier </p> <p>Farfalle </p> <p>Fromage</p> <p>Dessert </p>	<p><b>Mardi 28</b></p> <p>Salade de pois chiche </p> <p>Croq' fromage</p> <p>Ratatouille</p> <p>Fruit </p>	<p><b>Mercredi 29</b></p> <p>Pizette</p> <p>Sauté de porc* au caramel</p> <p>Riz de Camargue </p> <p>Dessert</p>	<p><b>Jeudi 30</b></p> <p>Salade verte croûtons </p> <p>Steak haché </p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Fruit </p>	<p><b>Vendredi 1<sup>er</sup> Mai</b></p>

**Les menus et repas sont élaborés et servis par le personnel de la Mairie d'Allauch. Les menus peuvent être modifiés en raison d'évènements indépendants de notre volonté. Règlement INCO n°1169/2011: les menus sont susceptibles de contenir un ou plusieurs allergènes majeurs (voir tableau)**

- Viande Bovine Française
- Volaille Française Label Rouge
- Volaille Française
- Contient du porc
- Certification environnementale de niveau 2

- Pêche durable
- Légumes et fruits frais
- Produits locaux
- Produit d'appellation d'origine protégée
- HVE haute valeur environnementale



# L'INFO DE LA CANT'AUCH

## LES CARNAVALS DES ÉCOLES D'ALLAUCH

**Avec l'arrivée du printemps, les écoles de la commune d'Allauch se parent de couleurs et de bonne humeur à l'occasion des traditionnels carnivals scolaires.**

Chaque année, le carnaval est très attendu par les enfants : costumes, défilés, musique et rires rythment ces journées placées sous le signe du partage et de la convivialité. L'occasion pour les enfants des écoles d'Allauch de partager un moment festif avec leurs camarades, leurs enseignants et les équipes d'animation.

Les équipes éducatives, les agents municipaux des écoles et les associations de parents d'élèves se mobilisent pour faire de ces événements un souvenir inoubliable pour les élèves. Super-héros, princesses, animaux ou personnages imaginaires... les enfants rivalisent d'imagination pour présenter leurs plus beaux déguisements.



### AGENDA

**7 avril 2026**

- École **Val Fleuri**  
maternelle et élémentaire

**9 avril 2026**

- École **Allauch Centre**  
maternelle et élémentaire

**10 avril 2026**

- École **Les Gonagues**  
maternelle et élémentaire
- École **Logis-Neuf**  
maternelle et élémentaire
- Écoles **La Pounche**
- École **Pié d'Autry**  
maternelle et élémentaire

*Un rendez-vous joyeux qui marque l'arrivée du printemps dans les écoles de la commune !*