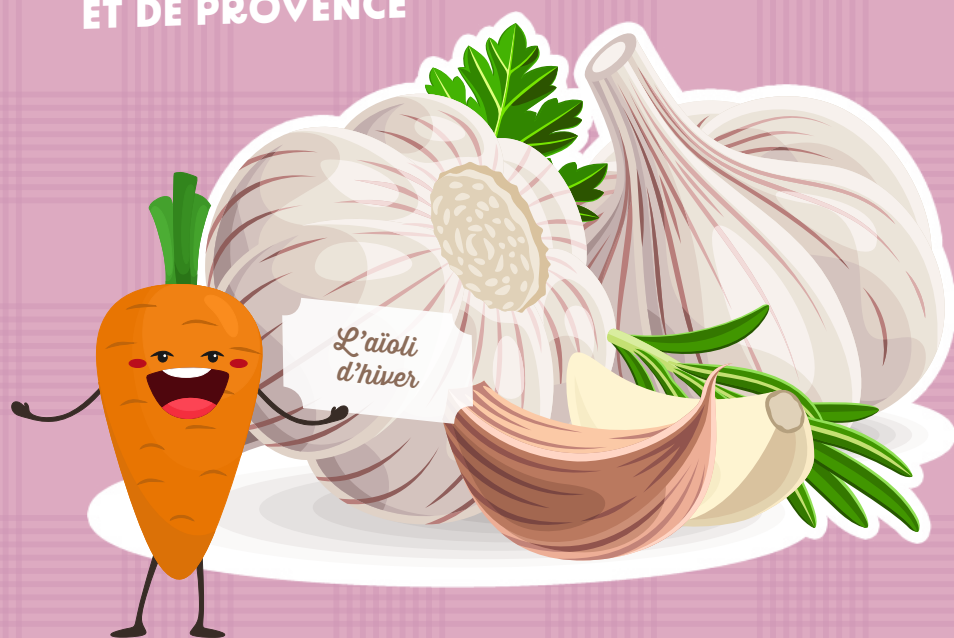




À LA DÉCOUVERTE  
DES ALIMENTS  
D'ALLAUCH  
ET DE PROVENCE





En ce mois de février, Jojo la carotte poursuit son voyage gourmand à travers les saveurs d'Allauch et de la Provence ! Il nous fait découvrir un plat traditionnel, convivial et réconfortant :

### L'ailoli d'hiver.

Plat typiquement provençal, il est composé de légumes, de poisson et d'œufs, accompagnés d'une délicieuse sauce à base d'ail et d'huile d'olive. En hiver, on l'adapte avec des légumes de saison : carottes, pommes de terre, chou-fleur, poireaux... C'est un plat à partager qui symbolise la convivialité et le plaisir d'être ensemble.

### La blague du mois :

Comment fait-on pour joindre un producteur d'ail ?



On prend son All Phone  
Réponse :

## La recette de Jojo

### AÏOLI D'HIVER

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pommes de terre
- 3 carottes
- 1 petit chou-fleur
- 2 œufs
- 2 filets de poisson blanc (cabillaud ou colin)
- 1 gousse d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 150 ml d'huile d'olive
- Un peu de jus de citron
- Sel



#### Préparation

Laver et couper les légumes, puis les faire cuire à la vapeur ou dans l'eau. Faire cuire les œufs durs.

Cuire le poisson à la vapeur ou dans l'eau frémissante. Pour l'ailoli : écraser l'ail, ajouter le jaune d'œuf, puis verser doucement l'huile d'olive en fouettant. Ajouter un peu de citron.

Servir tous les ingrédients dans un grand plat à partager.



#### Astuce de Jojo la Carotte

Plus on est nombreux, plus l'ailoli est bon !

### LE + SANTÉ



### Le mot du DIET'

L'ailoli d'hiver est un plat très intéressant sur le plan nutritionnel. Il associe des légumes riches en fibres, en vitamines et en minéraux, avec du poisson qui apporte des protéines de qualité et des oméga-3 bons pour le cerveau et le cœur. Les œufs complètent l'apport en protéines, et l'huile d'olive fournit de bonnes graisses indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. C'est un repas complet, équilibré et parfaitement adapté à l'hiver pour faire le plein d'énergie !





# CANTINE SCOLAIRE ET CENTRE AÉRÉ






## MENUS DU MOIS DE FÉVRIER 2026

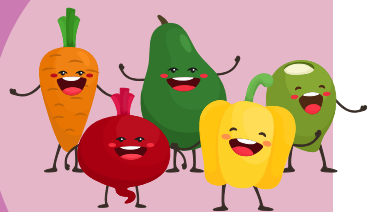
➤ Pour consulter les menus en ligne, rendez-vous sur :  
[famille.allauch.com](http://famille.allauch.com) Rubrique Infos pratiques

<b>Lundi 2</b> Mijoté de bœuf Haricots blancs Fromage Crêpes sucrées 	<b>Mardi 3</b> Velouté de pois cassés Pâtes  Sauce aux poivrons Fruit 	<b>Mercredi 4</b> Hachis parmentier aux patates douces  Fromage Dessert	<b>Jeudi 5</b> Poulet rôti  Gratin de chou fleur  Fromage  Dessert 	<b>Vendredi 6</b> Mousse de thon/gressins Poisson pané  Haricots verts  Dessert 
<b>Lundi 9</b> Couscous d'agneau  Semoule  Fromage  Compote pommes/poires 	<b>Mardi 10</b> Omelette  Carottes à la crème  Fromage  Fruit 	<b>Mercredi 11</b> Cordons bleus  Épinards  Fromage Dessert 	<b>Jeudi 12</b> Velouté de légumes Steak haché  Coquillettes  Fruit 	<b>Vendredi 13</b> Colin meunière  Poêlée de légumes Fromage  Pâtisserie
<b>Vacances de février 2026</b>				
<b>Lundi 16</b> Pennes  Sauce bolognaise Fromage Dessert 	<b>Mardi 17</b> Carottes râpées  Croq' fromage Ratatouille Fruit 	<b>Mercredi 18</b> Steak de veau  Gratin dauphinois Fromage Fruit 	<b>Jeudi 19</b> Blanquette de veau  Riz de Camargue  Fromage Pâtisserie	<b>Vendredi 20</b> Velouté de légumes Merlu sauce curry  Perles  Dessert
<b>Lundi 23</b> Jambon* Gratin de courges  Fromage  Dessert 	<b>Mardi 24</b> Velouté de lentilles Raviolis au fromage Fruit 	<b>Mercredi 25</b> Escalope viennoise  Petits pois Fromage Pâtisserie	<b>Jeudi 26</b> Salade verte/croûtons  Rosbeef  Purée de pommes de terre  Dessert	<b>Vendredi 27</b> Beignets de Calamars Haricots plats  Fromage Fruit 

**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

## UNE CUISINE CENTRALE AU SERVICE DES PETITS ALLAUDIENS

À Allauch, les repas sont préparés au sein de la cuisine centrale par nos agents municipaux. Chaque jour, ce sont près de 2 000 repas qui y sont cuisinés avec soin pour les enfants de nos écoles. Les équipes travaillent chaque jour pour proposer des menus équilibrés, savoureux et adaptés aux besoins des enfants, en privilégiant les produits bio et locaux en circuit-court.



### DES PRODUITS LOCAUX ET EN CIRCUIT COURT

La cuisine centrale d'Allauch s'approvisionne auprès de fournisseurs locaux, notamment pour les fruits et légumes, afin de privilégier les circuits courts.

Cela permet :

- de soutenir les agriculteurs de notre région,
- de réduire les transports,
- de proposer des produits plus frais,
- et de limiter l'impact sur l'environnement.



Depuis juin 2025, ce sont près de 6 tonnes de produits locaux qui ont été livrées aux cantines de la commune. Une belle façon de manger bon, sain et responsable !

### UN ENGAGEMENT POUR LA PLANÈTE ET POUR LES AUTRES

La cuisine centrale travaille avec la société



**LOCALIZZ** qui réunit des producteurs locaux de la région PACA, dans une logique de développement durable.

Ils s'engagent notamment à :

- Respecter la saisonnalité des produits,
- Favoriser une agriculture raisonnée ou certifiée,
- Limiter le gaspillage alimentaire,
- Optimiser les livraisons pour réduire les émissions de CO<sub>2</sub>,
- Réutiliser et recycler les emballages.

Ils participent aussi à des actions solidaires, comme la valorisation des fruits et légumes « hors gabarit », la création de paniers solidaires et le soutien à des structures d'insertion.

### LE SAVAIS-TU?

**Manger local, c'est :**

- Meilleur pour la santé,
- Meilleur pour la planète,
- Meilleur pour l'économie locale,
- Et souvent... bien meilleur au goût !