



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





En ce mois de mars, Jojo la carotte poursuit son voyage gourmand à la découverte des saveurs d'Allauch et de la Provence. Avec l'arrivée du printemps, le poireau est à l'honneur ! Cultivé tout près de chez nous, il s'invite dans une recette de tarte à la fois douce et parfumée, sublimée par le chèvre, le thym et le délicieux miel d'Allauch. Une recette gourmande et de saison, parfaite pour découvrir les saveurs locales.

La blague du mois :

Quel pain le magicien apprécie-t-il ?



Réponse : une baguette

La recette de Jojo

TARTE AUX POIREAUX, CHÈVRE, THYM ET MIEL D'ALLAUCH

Ingrédients

(pour 6 personnes)

- pâte brisée
- 3 beaux poireaux
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 bûche de chèvre
- 1 cuillère à soupe de miel d'Allauch
- 1 cuillère à café de thym
- Sel, poivre
- Un filet d'huile d'olive



Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Laver et couper les poireaux en fines rondelles. Les faire revenir doucement dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche. Saler, poivrer et ajouter le thym. Étaler la pâte dans un moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette. Répartir les poireaux sur la pâte. Verser le mélange œufs crème par-dessus. Disposer des rondelles de chèvre sur la tarte. Ajouter un léger filet de miel d'Allauch pour une touche sucrée-salée. Enfourner environ 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

À déguster chaude avec une salade de saison !



Sensible aux enjeux environnementaux, la ville d'Allauch a autorisé l'implantation de plus de 650 ruches dans nos collines en lien avec une dizaine d'apiculteurs passionnés. Les abeilles produisent ainsi un miel savoureux... fabriqué à Allauch !



LE + SANTÉ



Le mot du DIET'

Présent dans notre alimentation depuis toujours, l'œuf est un aliment du quotidien aux nombreux bienfaits. **Riche en protéines** (surtout dans le blanc), il contribue à la croissance, au développement des muscles et aide notre organisme à se défendre contre les microbes. Le jaune, quant à lui, est un **concentré de vitamines** – notamment la vitamine B12 – **et de minéraux** essentiels comme le fer et le zinc, indispensables à l'énergie et au bon fonctionnement du corps.

Polyvalent et abordable, l'œuf trouve facilement sa place en cuisine. D'ailleurs, dans notre délicieuse tarte aux poireaux, chèvre, thym et miel d'Allauch, il apporte tout son moelleux... tout en faisant le plein de nutriments ! Une belle façon d'allier plaisir et équilibre dans l'assiette.

Petit par sa taille mais grand par ses qualités nutritionnelles, l'œuf est un incontournable de nos assiettes.





CANTINE SCOLAIRE ET CENTRE AÉRÉ

MENUS DU MOIS DE MARS 2026

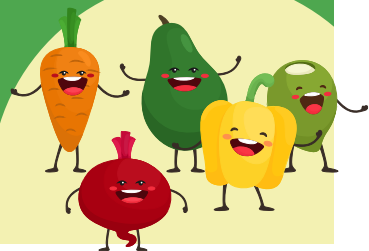
► Pour consulter les menus en ligne, rendez-vous sur :
<http://famille.allauch.com> Rubrique Infos pratiques

Lundi 2 Veau aux olives Farfalles BIO Fromage BIO Compote pommes BIO	Mardi 3 Houmous de LOLA Omelette BIO Haricots verts persillés Dessert BIO	Mercredi 4 Salade verte/ croûtons Nuggets de poulet Torsades BIO Dessert	Jeudi 5 Cordon bleu Gratin de chou-fleur Fromage BIO Pâtisserie	Vendredi 6 Merlu basquaise Riz de Camargue BIO Fromage Fruit
Lundi 9 Ravolis de bœuf Sauce tomate Fromage Dessert	Mardi 10 Salade verte croûtons Quenelles sauce forestière Boulgour Dessert	Mercredi 11 Poulet rôti Petits pois Fromage Dessert	Jeudi 12 Carottes râpées Navarin d'agneau Pommes de terre vapeur Dessert	Vendredi 13 Poisson pané Poêlée de légumes Fromage BIO Fruit
Lundi 16 Bœuf carottes Pennes BIO (râpé) Fromage BIO Dessert	Mardi 17 Velouté de lentilles Nuggets de fromage Carottes vichy BIO Fruit	Mercredi 18 Salade d'haricots verts/parmesan Chili con carne Dessert	Jeudi 19 Escalopes panées Fondue de poireaux Fromage Fruit	Vendredi 20 Salade endives emmental Couscous de poisson Semoule Dessert BIO
Lundi 23 Financière de veau Riz de Camargue BIO Fromage Dessert	Mardi 24 Velouté de pois cassés Nuggets de fromage Purée de brocolis Pâtisserie	Mercredi 25 Saucisses* Lentilles Fromage Dessert	Jeudi 26 Salade verte croûtons Steak haché Pommes noisettes Dessert	Vendredi 27 Colin meunière Haricots plats Fromage Fruit BIO
Lundi 30 Ragoût d'agneau Purée de pommes de terre Fromage Dessert	Mardi 31 Lasagnes aux épinards Fromage Fruits Biscuits	Mercredi 1^{er} avril Crêpe fromage Escalope suprême Coquillettes BIO Dessert	Jeudi 2 avril Poulet rôti Gratin dauphinois Fromage BIO Pommes BIO	Vendredi 3 avril Merlu sauce curry Pépinettes Fromage Pâtisserie

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)

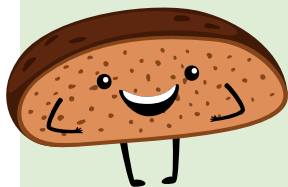
- Viande Bovine Française
- Volaille Française
Label Rouge
- Volaille Française
- Contient du porc
- Certification environnementale
de niveau 2

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



L'INFO DE LA CANT'AUCH

LE PAIN À LA CANTINE : UN PRODUIT LOCAL ET ESSENTIEL

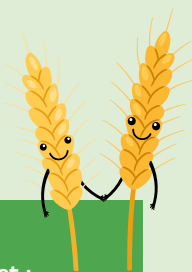
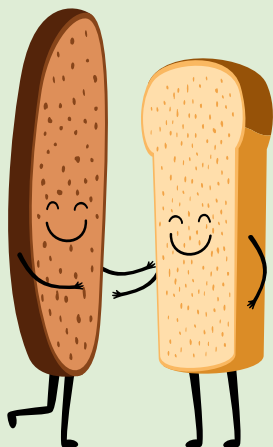
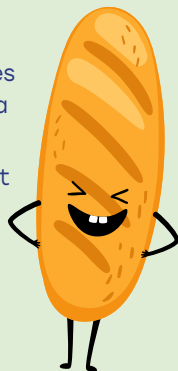


À Allauch, le pain servi à la cantine est fourni par des boulangers artisans de la commune, engagés au quotidien pour offrir un pain de qualité aux enfants.

- **Le Fournil de la Pounche** fournit les cantines scolaires de l'école de Val fleuri, la maternelle Simonne Charlet et la maternelle La farandole,
- **Bauma & Co**, artisan boulanger, approvisionne les cantines scolaires de l'école de Pié d'Autry et d'Allauch centre,
- **Le Fournil du Logis-Neuf** approvisionne les cantines scolaires de l'école du Logis-Neuf et des Gonagues.
- **La Boulangerie de la Tiranne** fournit la cantine scolaire de l'école élémentaire Louis Nivière.

Chaque mois, ce sont environ **3600 baguettes** qui sont réparties dans les **8 cantines satellites** de la commune.

Choisir un pain local, c'est soutenir les artisans de notre territoire, garantir la fraîcheur des produits et transmettre aux enfants le goût du bon et du fait-maison.



LE SAVAIS-TU?

Manger du pain local, c'est :

- Soutenir l'économie de la commune,
- Valoriser le savoir-faire artisanal,
- Réduire les transports,
- Et surtout... se régaler à chaque repas !