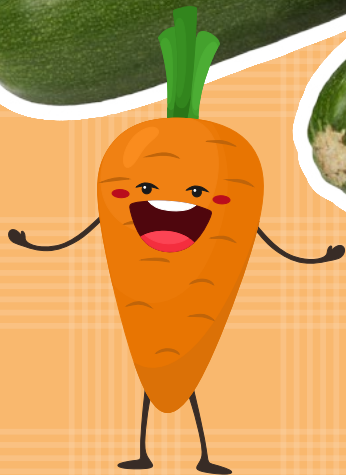




À LA DÉCOUVERTE
DES ALIMENTS
D'ALLAUCH
ET DE PROVENCE



*La
courgette*



En ce joli mois de mai, de nouveaux légumes de saison arrivent dans nos assiettes. Ce mois-ci, Jojo met à l'honneur la courgette, un légume du soleil incontournable de la cuisine provençale. Verte, jaune ou même ronde, la courgette pousse au soleil et se récolte dès le printemps et tout l'été. Très utilisée dans les recettes du sud, elle se cuisine facilement.

Douce et légèrement sucrée, elle peut se déguster crue ou cuite : en gratin, en ratatouille, en soupe ou même en gâteau !



La blague du mois :

Qu'est-ce qui court et qui se jette ?



Réponse : Une courgette

La recette de Jojo

GRATIN DE COURGETTES À LA PROVENÇALE

Ingrédients

(pour 6 personnes)

- 4 courgettes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 60 g de fromage râpé
- 20 cl de crème (ou alternative légère)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre



Préparation

Laver les courgettes et les couper en rondelles. Faire revenir l'oignon émincé et l'ail dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter les courgettes et laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Dans un saladier, mélanger la crème, le sel, le poivre et les herbes de Provence.

Dans un plat, disposer les courgettes puis verser le mélange. Parsemer de fromage râpé. Faire cuire au four environ 25 minutes à 180°C jusqu'à ce que le gratin soit doré. **Servir chaud avec une salade de saison !**

LE + SANTÉ



Le mot du DIET'

La courgette est un légume très intéressant pour la santé. Riche en eau, elle aide à bien hydrater le corps, surtout quand il fait chaud. Elle contient aussi des vitamines et des fibres qui participent au bon fonctionnement de la digestion. Peu calorique, elle permet de préparer des repas équilibrés et variés, tout en profitant des légumes de saison.



LE SAVAIS-TU ?

La courgette est en réalité un fruit... comme la tomate ! Elle vient d'une fleur jaune appelée fleur de courgette, que l'on peut aussi cuisiner, notamment en beignets dans le sud de la France. Très présente dans la cuisine provençale, la courgette est un ingrédient essentiel de la célèbre ratatouille !



CANTINE SCOLAIRE ET CENTRE AÉRÉ

MENUS DU MOIS DE MAI 2026

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

Lundi 4 Couscous d'agneau Semoule BIO Fromage BIO Dessert	Mardi 5 Salade verte/ croûtons 🥗 Ravioles au fromage Beignet au chocolat	Mercredi 6 Macédoine Steak de veau VF Purée de pommes de terre Pâtisserie	Jeudi 7 Cordon bleu Haricots verts BIO Fromage 🍷 Fruits	Vendredi 8
Lundi 11 Pennes BIO Sauce carbonara* Fromage BIO Dessert	Mardi 12 Houmous gressins Nuggets de fromage Ratatouille Fruit BIO	Mercredi 13 Poulet rôti 🍷 Riz de Camargue aux courgettes Fromage Dessert	Jeudi 14 	Vendredi 15
Lundi 18 Œuf dur Jambon* Pommes noisette Compote de pommes BIO	Mardi 19 Salade de tomates/basilic Steak de fromage Gratin de courgettes BIO Fruit BIO	Mercredi 20 Salade de concombres Sauté de dinde sauce napolitaine Polenta Dessert	Jeudi 21 Sauté de bœuf VF Macaronis BIO Fromage BIO Fruit 🥗	Vendredi 22 Merlu vapeur 🐟 Carottes Vichy BIO Fromage BIO Pâtisserie
Lundi 25 	Mardi 26 Omelette BIO Coquillettes BIO Fromage Dessert	Mercredi 27 Salade de tomates et basilic 🥗 Steak haché VF Epinards BIO à la béchamel Dessert	Jeudi 28 Carottes râpées BIO Poulet basquaise 🍷 Riz de Camargue 🍷 Dessert	Vendredi 29 Colin meunière 🐟 Purée de courgettes 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

ALLAUCH FAIT GRANDIR SES ÉCOCITOYENS



DEUX TALENTS RÉCOMPENSÉS AU CONCOURS NATIONAL ECO POUSSE !

Depuis deux ans, la commune d'Allauch s'inscrit dans le programme ACTEE avec ECOPOUSSE, un dispositif pédagogique dédié à la transition écologique.

Objectif : sensibiliser les élèves, dès le plus jeune âge, aux économies d'énergie et aux enjeux du changement climatique.

Au total, 31 classes de la maternelle et de l'élémentaire ont participé à des ateliers autour des écogestes, devenant de véritables ambassadeurs de bonnes pratiques à l'école comme à la maison.

En parallèle, le concours artistique national Eco pousse 2025-2026 a rassemblé 1463 œuvres, dont 150 ont été récompensées.

À Allauch, 29 créations ont été proposées, avec 2 lauréats :

- La classe de Grande Section de l'école maternelle Pie d'Autry
- Un élève de CE2 de l'école élémentaire La Pounche

Félicitations à l'ensemble des participants pour leur créativité et leur engagement ! La remise des prix aura lieu fin mai, en partenariat avec le CPIE Côte Provençale Atelier Bleu.

Les œuvres gagnantes sont à découvrir en images ci-dessous un bel aperçu de la créativité et de l'engagement des jeunes allaudiens pour la planète !



Classe de Grande Section
de l'école maternelle Pie d'Autry.



Élève de CE2 de l'école
élémentaire La Pounche