



## MENU DU MOIS DE MARS 2025

### Macarons de champignons

*Ingrédients pour 4 personnes*

- 16 petits champignons de Paris
- 150g de fromage frais
- 20 brins de ciboulette

Retirer les pieds de champignons et laver les chapeaux sous l'eau courante dans une passoire. Sécher les chapeaux de champignon avec du papier absorbant. Retailer légèrement le chapeau à l'horizontale (côté lamelles) pour que les moitiés de macaron soient bien régulières.

A la cuillère, déposer le fromage frais dans un grand bol.

Ciseler très finement la ciboulette au ciseau (ou petit couteau de cuisine) et bien la mélanger au fromage frais.

Tartiner les 8 chapeaux et couvrir chaque « tartine » d'un second chapeau.

**Astuce :** A déguster à l'apéritif ou accompagner les macarons d'une salade verte bien croquante pour un repas du soir léger.





## MENU DU MOIS DE MARS 2025

### **Tarte aux épinards et truite fumée**

*Ingrédients pour 4 personnes*

Ingrédients : 350g d'épinards frais, 4 tranches de truite fumée, 3 œufs, 20 cl de crème fraîche, 40g de parmesan râpé, muscade  
Pour la pâte : 200g de farine 70g d'huile d'olive ½ verre d'eau, sel

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, disposer la farine, faire un puits et y verser l'huile, l'eau et le sel. Bien mélanger pour former une boule. Laisser reposer.
3. Pendant ce temps, dans un autre saladier, casser les œufs, ajouter la crème, le parmesan, le sel, poivre et une pincée de muscade (c'est l'appareil).
4. Etaler la pâte, disposer les épinards et la truite et ajouter l'appareil.
5. Enfourner 30 minutes à 180°C.

Astuce : Cette tarte peut se réaliser avec du saumon frais ou fumé ou du thon au naturel. Elle se marie très bien avec la mâche.



