

# Menus de saison – Mars

Bonjour à toutes et tous,

Dans ce billet, je vous propose différentes recettes pour agrémenter et varier vos menus mars. Ce sont des recettes publiées en Mars ou dans les mois attenants, mais toujours avec des ingrédients de saison. J'espère que vous trouverez quelques idées pour vous inspirer. : )

---

## Les produits de saison

**Légumes** : Les premiers beaux jours voient le retour des *épinards* sinon on peut opter pour le quatuor de la fin d'hiver « *pommes-de-terre-carottes-poireaux-navets* ». Les légumes racines sont encore de saison dans nos menus mars.

**Fruits**: on profite du *kiwi made in France* dont c'est la pleine saison, des variétés tardives d'oranges comme les *oranges sanguines*; ou encore des citrons;

**Fromages**: Les fromages à pâte dure donnent encore de la gourmandise au plat : comté, emmenthal, gruyère

**Viandes et Poissons**: Les poissons gras comme le *maquereau*, la *sardine* ou encore les poissons fumés (*haddock*, *kippers*...) pourront donner de la force aux plats. Côté viandes, c'est la saison du *veau* et l'on peut changer avec du *lapin* ou des *volailles*.

## Les types de plats

Côté plats salés, dans nos menus mars, on peut faire revenir

les *salades aux légumes d'hiver*. Les *plats mijotés* sont encore de saison, et ceux *épicés* permettent d'oublier l'hiver.

Pour le sucré, en toutes les occasions, les *tartes au citron* sont des bons plans de nos menus mars. Les *biscuits* reviennent dans les gouters d'hiver

---

## Les Bons-Plans

### Au Quotidien

- [Polenta crémeuse aux poireaux](#)
- [Pâtes au pesto de persil et amandes grillées](#)
- [Merluchon au four, et sauce « minute »](#)
- [Crèmes dessert au citron et amandes caramélisées](#)

### A « batch-cooker »

- [Cake rhum – raisins](#)
- [Tarte aux poireaux et graines de courge](#)
- [Dahl lentilles corail et épinards](#)

### Repas grande tablée / de famille

- [Effilochée d'agneaux aux épices douces](#)
- [Croustade aux pommes](#)
- [Tarte au citron de P.Bocuse](#)

---

# Apéritif

- [Chou rave lactofermenté au curcuma](#)
- [Cake salé à l'aillet et fênes de carottes](#)
- [Houmous de lentilles, betterave, noix](#)
- [Soda bread \(pain irlandais\)](#)
- [Verrines de carottes, chèvre et pistaches](#)



© Au Fil du Thym

Houmous lentilles betterave noix

---



Tarte aux poireaux et graines de courge

## Salades, Soupes, Tartes salées

- [Clafoutis d'épinards au chèvre frais](#)
  - [Nids de pommes de terre et oeufs](#)
  - [Petits flans de poireaux](#)
  - [Taboulé de chou fleur, pomme, noisette](#)
  - [Tartine de munster et oignons caramélisés](#)
  - [Tarte aux poireaux et graines de courge](#)
  - [Tarte au boudin noir et deux pommes](#)
  - [Quiche aux endives et au jambon](#)
-



# Plats Veggies, Viande, Poisson

- [Curry de pois carrés et poireaux](#)
- [Dahl lentilles corail et épinards](#)
- [Effilochée d'agneaux aux épices douces](#)
- [Joues de porc à la bière et au miel](#)
- [Poêlée de pois cassés au miso](#)
- [Merlu mariné, citron et romarin](#)
- [Merluchon au four, et sauce « minute »](#)
- [Pâté de Paques](#)
- [Pâtes au pesto de persil et amandes grillées](#)
- [Poireaux au jambon cru gratinés](#)
- [Rougail de poisson \(épicé\)](#)



© Au Fil du Thym

Effilochée agneaux aux épices douces



Célerisotto aux amande ou risotto de céleri rave

## Accompagnements

- [Betteraves lacto-fermentées](#)
- [Croquettes de riz](#)
- [Célerisotto aux amandes](#)
- [Fondue de poireaux à l'orange et au cumin](#)
- [Quinoa et céleri rave mijoté aux raisins secs](#)
- [Navetsotto à l'orange](#)
- [Pâtes au pesto de persil et amandes grillées](#)
- [Poireaux au jambon cru gratinés](#)
- [Polenta crémeuse aux poireaux](#)

---

# Desserts

- [Crèmes dessert au citron et amandes caramélisées](#)
- [Croustade aux pommes](#)
- [Crumble d'ananas, coco et rhum](#)
- [Flan pâtissier crémeux](#)
- [Gâteau au citron et huile d'olive](#)
- [Tarte au citron de P. Bocuse](#)
- [Tarte au citron meringuée](#)
- [Tatin de bananes au caramel](#)



© Au Fil du Thym  
Tarte au citron meringuée





Biscuits moelleux au miel

## Goûters

- [Biscuits moelleux au miel](#)
  - [Cake rhum – raisins](#)
  - [Cake kiwi et amandes](#)
  - [Cake aux dattes et raisins secs](#)
  - [Gâteau au citron et huile d'olive](#)
  - [Sèches comtoises](#)
-



# Petits Déjeuner et Brunch

- [Brioches roulées au miel et farine de maïs](#)
- [Cake rhum – raisins](#)
- [Cake aux dattes et raisins secs](#)
- [Eau infusée citron et orange](#)
- [Scones aux flocons d'avoine et citron](#)



© Au Fil du Thym

Eau infusée citron orange

---



© Au Fil du Thym

Un panier pour nos menus mars