



Menu de Peggy Nicolas

Dimanche 21 Avril 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Des haricots verts avec
Recette de Souris d'agneau aux échalotes confites
Une tranche d'ananas

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une soupe de courgette avec des carrés frais 0%
Assaisonnement : Ail et persil

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Peggy Nicolas

Lundi 22 Avril 2019

Petit-déjeuner

Une petite assiette de fraises

Déjeuner

Des asperges vinaigrette

Du poulet rôti

Assaisonnement : Citron et basilic

Collation

Une petite assiette de fraises

Dîner

Des tomates avec du poulet froid

Assaisonnement. : Citron, coriandre, ciboulette et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Mardi 23 Avril 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une endive en salade avec un chère frais
Assaisonnement : Citron, huile de noix et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Des champignons et de la dinde en sauce tomate
Assaisonnement. : Échalotes, oignon, ail et sauge

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Peggy Nicolas

Mercredi 24 Avril 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Deux œufs durs et de la truite fumée
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

De la fondue de courgette avec de l'échine grillée
Assaisonnement. : Citron, ail et sauge

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Jeudi 25 Avril 2019

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Un poireau cuit avec du thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une clémentine

Dîner

Recette de Papillote d'asperges avec une omelette

Assaisonnement : Citron et ciboulette

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Vendredi 26 Avril 2019

Petit-déjeuner

Une demi-orange

Déjeuner

Un avocat avec des miettes de crabe

Assaisonnement : Citron, coriandre et persil

Collation

Une demi-orange

Dîner

Recette de Lotte aux Fenouils rôtis

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Samedi 27 Avril 2019

Petit-déjeuner

Une demi- mangue

Déjeuner

Un poivron grillé avec des aiguillettes de canard
Assaisonnement. : Vinaigre balsamique et basilic

Collation

Une demi- mangue

Dîner

Recette de Risotto de coquillettes

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion