



Menu de Virginie Beck-Friis

Vendredi 31 Mai 2019

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Une tomate cuite et du tofu

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Quelques fraises

Dîner

De la fondue de poireaux et des coquilles Saint Jacques

Assaisonnement : Citron, persil et coriandre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrédition



Menu de Virginie Beck-Friis

Samedi 1^{er} Juin 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une petite assiette d'épinards cuits et un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Courgette à la carbonara vegan

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discréction



Menu de Virginie Beck-Friis

Dimanche 2 Juin 2019

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

Une petite assiette de haricots verts avec une sole
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et basilic

Collation

Quelques framboises

Dîner

Des tomates cerise avec de la roquette
Recette d'Omelette aux poivrons
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrédition



Menu de Virginie Beck-Friis

Lundi 3 Juin 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas en salade avec un fenouil râpé
Assaisonnement : Ciboulette, menthe, coriandre et persil

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Brochette de dinde, poivrons vert, ananas, oignon
Assaisonnement : Citron vert, cumin et coriandre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrédition



Menu de Virginie Beck-Friis

Mardi 4 Juin 2019

Petit-déjeuner

Un quart de melon

Déjeuner

Un demi melon avec du saumon fumé
Assaisonnement : Ciboulette et persil

Collation

Un quart de melon

Dîner

Des fonds d'artichauts avec du flétan
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, gingembre,
1 c-à-c de sauce soja, tomates cerise en dés,
coriandre et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrédition



Menu de Virginie Beck-Friis

Mercredi 5 Juin 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Des champignons avec du thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, oignon et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de papillote de poulet aux asperges

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discréption



Menu de Virginie Beck-Friis

Jeudi 6 Juin 2019

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Un avocat aux crevettes

Assaisonnement : Citron et coriandre

Collation

Une petite poire

Dîner

Recette d'Aubergines à la parmigiana

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrédition