



Menu de Mélanie et Frédéric

Mercredi 18 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Des cœurs de palmiers avec des crevettes

Assaisonnement : Huile d'olive, citron et coriandre

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Bœuf au brocoli

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Jeudi 19 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une pêche

Déjeuner

Une tomate et une mozzarella

Assaisonnement : Huile d'olive et basilic

Collation

Un brugnon

Dîner

Quelques tomates cerise

Des aubergines grillées avec de la pintade rôtie

Assaisonnement : Huile d'olive, citron, ail et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Vendredi 20 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi / deux kiwis pour Frédéric

Déjeuner

Quelques asperges avec deux œufs durs
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Un jus de tomate
Des haricots verts avec Recette de Lotte au lard rôti

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Samedi 21 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une demi-mangue avec du ceviche de saumon cru
Assaisonnement : Citron vert, oignon, menthe, persil,
gingembre, baies roses et coriandre

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de fondue de poivrons avec du magret de canard
Assaisonnement : Citron, balsamique et basilic

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Dimanche 22 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un poireau fondu avec quelques gambas
Assaisonnement : Huile d'olive, vinaigre balsamique,
baies roses et coriandre

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Chachouka

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Lundi 23 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi / Deux kiwis pour Frédéric

Déjeuner

Un fenouil haché avec un chèvre frais
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Un kiwi

Dîner

Une petite salade de champignons vinaigrette
Des tomates cuites avec de la dinde
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, thym et ail

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Mardi 24 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une petite assiette de framboises

Déjeuner

Une petite salade de cœurs d'artichauts avec du jambon
Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Une petite assiette de framboises

Dîner

De la ratatouille, quelques olives noires et du cabillaud
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et
herbes de Provence

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Mercredi 25 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Une petite salade de concombre avec
de la viande des grisons
Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Une petite poire

Dîner

Des haricots verts avec
Recette de Boulettes de viande à la tomate

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Jeudi 26 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une petite assiette de framboises

Déjeuner

Une petite salade de tomate et un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, échalote et persil

Collation

Une petite assiette de framboises

Dîner

Recette de fenouil rôti avec du lapin grillé
Assaisonnement : Thym, citron et huile d'olive
Une petite assiette de framboises

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Vendredi 27 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un avocat avec des cœurs de palmier
Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Pâtes aux courgettes

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