



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Lundi 7 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Une prune

#### **Déjeuner**

Des haricots verts et une cuisse de poulet  
Assaisonnement : Citron et basilic

#### **Collation**

Une prune

#### **Dîner**

Des tomates cuites  
De l'omelette aux champignons  
Assaisonnement : Citron et persil

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



Menu de Nathalie Sainseaux

## **Mardi 8 Octobre 2019**

### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

### **Déjeuner**

Des cœurs de palmier avec des crevettes  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

### **Collation**

Un demi pamplemousse

### **Dîner**

De la ratatouille avec de l'escalope de dinde  
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

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



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Mercredi 9 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Une prune

#### **Déjeuner**

Une salade de concombre avec viande des grisons

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

#### **Collation**

Une prune

#### **Dîner**

Du saumon fumé

Recette de Daurade à l'orange confite

Un macaron, pavlova ou vacherin

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Jeudi 10 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

#### **Déjeuner**

Une tranche d'ananas avec du thon  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Une tranche d'ananas

#### **Dîner**

Des poivrons avec de la pintade  
Assaisonnement : Ail, citron, thym et basilic

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



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Vendredi 11 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Deux quetsches

#### **Déjeuner**

Une petite salade de roquette et un tartare de thon  
Assaisonnement : Citron, câpres, oignon, persil,  
ciboulette et coriandre

#### **Collation**

Un quetsche

#### **Dîner**

Un poireau émincé avec des champignons de Paris et  
des Saint Jacques  
Assaisonnement : 1 c-à-c de crème de coco, citron,  
cumin et coriandre

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Nathalie Sainseaux

## **Samedi 12 Octobre 2019**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

### **Déjeuner**

Une demi-mangue avec un avocat

Assaisonnement : Citron vert, coriandre, menthe,  
baies roses et persil

### **Collation**

Un citron pressé avec du gingembre

### **Dîner**

Un plateau de fruits de mer avec  
une cuillère de mayonnaise maison

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Nathalie Sainseaux

# Dimanche 13 Octobre 2019

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Une tomate et mozzarella

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Soupe brocoli stilton

Une omelette citron et ciboulette

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*