



Menu de Mélanie et Frédéric

Samedi 19 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Des poivrons grillés onglet grillé
Assaisonnement : Ail et basilic

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette d'Aubergines à la parmiggiana

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Dimanche 20 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Une demi mangue

Déjeuner

De la fondue de poireaux avec des Saint Jacques
Assaisonnement : Huile d'olive, baies roses, citron
Une demi-mangue

Collation

Un thé

Dîner

Recette d'Omelette aux poivrons

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Lundi 21 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un blanc de poulet
Assaisonnement : Coriandre et menthe

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Des haricots verts avec des aiguillettes de canard
Assaisonnement : Vinaigre balsamique et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Mardi 22 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Un / deux kiwis

Déjeuner

Une petite salade de concombre et un carpaccio
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Un / deux kiwis

Dîner

Des radis
Des tomates grillées avec de la dinde
Assaisonnement : Citron, échalote, 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

Mercredi 23 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Une petite pomme

Déjeuner

Une salade de concombre et une boîte de thon
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Une petite pomme

Dîner

Du chou rouge cuit avec des lardons
Assaisonnement : Vinaigre de cidre,
(quelques noix, 1 c-à-c de crème) et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Jeudi 24 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Une / Deux clémentines

Déjeuner

Un avocat avec des crevettes
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Une / Deux clémentines

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

Vendredi 25 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Des cœurs de palmier avec de la truite fumée
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une petite poire

Dîner

Des haricots verts avec Recette de Curry de poisson

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