



## Menu de Laurence Cier

### **Mercredi 8 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un yaourt à 0% type Malo frais  
avec une cuillère de miel ou confiture

#### **Déjeuner**

Une petite omelette au jambon  
Assaisonnement : Citron et ciboulette

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

Du chou blanc émincé et revenu  
avec des aiguillettes de canard  
Assaisonnement : Baies rose, vinaigre balsamique,  
basilic et persil

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



## Menu de Laurence Cier

### **Jeudi 9 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

#### **Déjeuner**

Des haricots verts avec un onglet grillé  
Assaisonnement : Citron, ail et persil

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

Recette de Fondue de poivrons avec de la côte de veau  
Assaisonnement : Citron, ail, thym et basilic

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



## Menu de Laurence Cier

### **Vendredi 10 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

#### **Déjeuner**

Une courgette cuite avec deux tranches de truite fumée  
Assaisonnement : Citron et ciboulette

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Diner**

Un verre de jus de tomate  
De la fondue d'endive avec Recette de Lotte rôtie au lard

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



## Menu de Laurence Cier

### **Samedi 11 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite poire

#### **Déjeuner**

Un poireau fondu avec quelques Saint Jacques  
Assaisonnement : Citron, persil, baies roses et coriandre

#### **Collation**

(Une petite poire)

#### **Dîner**

Recette de Pizza de chou-fleur

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



## Menu de Laurence Cier

### **Dimanche 12 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

#### **Déjeuner**

Une demi-mangue avec un ceviche de thon  
Assaisonnement : Citron vert, baies roses, oignon,  
coriandre, menthe, persil et ciboulette

#### **Collation**

(Un kiwi)

#### **Dîner**

Recette de Chachouka

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



## Menu de Laurence Cier

### **Lundi 13 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Une clémentine

#### **Déjeuner**

Un poireau cuit avec un chèvre frais

Assaisonnement : Huile d'olive, citron, baies roses, persil

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

Du fenouil au four avec de la pintade

Assaisonnement : citron, thym et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Laurence Cier

### **Mardi 14 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

#### **Déjeuner**

Une tranche d'ananas et un cottage cheese  
Assaisonnement : Ciboulette, échalote et persil

#### **Collation**

Une tranche d'ananas

#### **Dîner**

Recette de Poulet à l'ananas

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



## Menu de Laurence Cier

### **Mercredi 15 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

Un avocat avec quelques crevettes

Assaisonnement : Citron, coriandre et ciboulette

#### **Collation**

Un kiwi

#### **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 Laurence Cier

### **Jeudi 16 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

Une courgette cuite avec de la viande des grisons

Assaisonnement : Citron et basilic

#### **Collation**

(Un kiwi)

#### **Dîner**

De la soupe de courgette : Ail, cumin et coriandre

Deux œufs durs : Citron et ciboulette

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Laurence Cier

# **Vendredi 17 Janvier 2020**

### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

### **Déjeuner**

Un fenouil cuit avec un filet de saumon grillé  
Assaisonnement : Citron et persil

### **Collation**

Une clémentine

### **Dîner**

Recette de Pâtes aux artichauts

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