



Menu de Stéphanie Eichler

Lundi 27 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un poireau cuit avec un chèvre frais

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

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Du fenouil émincé avec de la pintade au four

Assaisonnement : Citron, thym et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Stéphanie Eichler

Mardi 28 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une petite omelette aux champignons de Paris
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 Stéphanie Eichler

Mercredi 29 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

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

Collation

Une petite poire

Dîner

Recette de Salade d'aubergines avec des blancs de poulet
Assaisonnement : Citron et basilic

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



Menu de Stéphanie Eichler

Jeudi 30 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi (jaune)

Déjeuner

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

Collation

Un kiwi (jaune)

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 Stéphanie Eichler

Vendredi 31 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

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

Collation

Un demi pamplemousse

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 Stéphanie Eichler

Samedi 1^{er} Février 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 courgette

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



Menu de Stéphanie Eichler

Dimanche 2 Février 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 d'Omelette aux blettes
(ou épinards mais essayer les blettes !)

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



Menu de Stéphanie Eichler

Lundi 3 Février 2020

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Une endive en salade avec magret de canard séché
Assaisonnement : Citron, huile de noix et coriandre

Collation

Un fruit de la passion

Dîner

Recette de Filet mignon au basilic

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



Menu de Stéphanie Eichler

Mardi 4 Février 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une salade de concombre avec quelques crevettes
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de chou farci

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



Menu de Stéphanie Eichler

Mercredi 5 Février 2020

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

De la salade de mâche avec des sashimi de saumon
Assaisonnement : Citron, sauce soja salée, oignon,
coriandre 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*