



Menu de Laurence Cier

Samedi 18 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une endive cuite avec un bavette grillée
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas
Des haricots verts avec Recette de Lotte au chorizo

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



Menu de Laurence Cier

Dimanche 19 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

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

Collation

(Une demi-mangue)

Dîner

Recette d'Omelette aux blettes

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



Menu de Laurence Cier

Lundi 20 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Un avocat avec de la chair de crabe
Assaisonnement : Citron et coriandre

Collation

Une clémentine

Dîner

De la fondue de poivron avec des aiguillettes de canard
Assaisonnement : Citron, ail, baies roses et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 21 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Une courgette avec une bavette grillée
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

Collation

Une petite poire

Dîner

Des aubergines au four avec de l'escalope de dinde
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ail, basilic, thym

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



Menu de Laurence Cier

Mercredi 22 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une petite assiette de haricots verts et filet de daurade
Assaisonnement : Huile d'olive, citron, thym et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Du brocoli avec du filet mignon grillé
Assaisonnement : Citron, thym, ail et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Jeudi 23 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Trois pruneaux (compote)

Déjeuner

De la salade de mâche avec un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une clémentine

Dîner

Des épinards avec des œufs mollets
Une clémentine
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

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



Menu de Laurence Cier

Vendredi 24 Janvier 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une endive crue avec un tartare de saumon (ou sashimis)
Assaisonnement : Citron, câpres, oignon, ciboulette,
baies roses, persil et coriandre

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Linguine à la génoise (ou pesto en bocal)

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