



## Menu de Laurence Cier

### **Samedi 25 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

#### **Déjeuner**

Cresson ou soja avec quelques lamelles de porc sauté  
Assaisonnement : Citron vert, sauce soja, coriandre,  
baies roses, gingembre et persil

#### **Collation**

Une tranche d'ananas

#### **Dîner**

De la salade de mâche et une omelette aux champignons  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

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



## Menu de Laurence Cier

### **Dimanche 26 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Une clémentine

#### **Déjeuner**

Une endive fondue et quelques Saint Jacques  
Assaisonnement : Citron, balsamique et ciboulette

#### **Collation**

Une tranche d'ananas

#### **Dîner**

Recette de Choucroute de la mer

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



## Menu de Laurence Cier

### **Lundi 27 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

#### **Déjeuner**

Un demi pamplemousse avec un petit avocat

Assaisonnement : Coriandre et ciboulette

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

Du poivron avec du coquelet en cocotte

Assaisonnement : Citron, échalotes, 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

### **Mardi 28 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite poire

#### **Déjeuner**

Un poireau avec deux tranches de truite fumée  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Une petite poire

#### **Dîner**

Salade de concombre vinaigrette et ciboulette  
Des courgettes avec du poulet grillé  
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

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



## Menu de Laurence Cier

### **Mercredi 29 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Trois pruneaux en compote

#### **Déjeuner**

Salade de roquette et carpaccio de bœuf  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive ou pignons,  
parmesan râpé et persil

#### **Collation**

Une clémentine

#### **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 Laurence Cier

### **Jeudi 30 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un Malo à 0% avec une cuillère de miel

#### **Déjeuner**

Un fenouil haché avec des crevettes  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

Du fenouil confit au four avec du cabillaud  
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

### **Vendredi 31 Janvier 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi jaune

#### **Déjeuner**

De la salade de concombre avec sashimis de saumon  
Assaisonnement : Citron, sauce soja, ciboulette,  
coriandre et persil

#### **Collation**

Un kiwi jaune

#### **Dîner**

Recette de Pâtes au brocoli

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