



Menu de Laurence Cier

Samedi 1^{er} Février 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec des crevettes
Assaisonnement : Oignon, persil, menthe et coriandre

Collation

Un citron chaud avec du gingembre (ou clémentine)

Dîner

Recette de Parmentier de bœuf

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



Menu de Laurence Cier

Dimanche 2 Février 2019

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

De la salade de roquette avec un carpaccio de bœuf
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, pignons grillés,
parmesan, basilic et persil

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Une soupe courgette, chèvre, ail et persil
Une omelette aux fines herbes et gouttes de citron

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



Menu de Laurence Cier

Lundi 3 Février 2019

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Un poireau avec un œuf dur
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Une clémentine

Dîner

Recette de Bœuf fajita

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 4 Février 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une petite salade de concombre et de thon
Assaisonnement : Citron, quelques olives noires
huile d'olive et ciboulette

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas
Du filet mignon rôti
Assaisonnement : Citron, romarin, 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 5 Février 2019

Petit-déjeuner

Une demi-orange

Déjeuner

Un fenouil émincé avec dés de saumon fumé
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une demi-orange

Dîner

Recette de Tian de légumes

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



Menu de Laurence Cier

Jeudi 6 Février 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un petit avocat avec des crevettes
Assaisonnement : Citron, coriandre et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Poulet au fenouil

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



Menu de Laurence Cier

Vendredi 7 Février 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une petite salade de mâche avec une boîte de sardines

Assaisonnement : Citron, huile de noix et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Des épinards avec Recette de Curry de poissons

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion