



Menu de Laurence Cier

Samedi 8 Février 2020

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Une portion de moules

Assaisonnement : Persil, échalotes, cumin et coriandre

Collation

Un fruit de la passion

Dîner

De la fondue de poivrons avec du magret de canard

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

Dimanche 9 Février 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un poireau fondu avec quelques Saint Jacques
Assaisonnement : Vinaigre balsamique, huile d'olive,
baies roses, coriandre et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

De la laitue vinaigrette avec de l'omelette aux asperges
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

Lundi 10 Février 2020

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une endive en salade et un chèvre frais
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une clémentine

Dîner

Des poireaux cuits et gratinés au four avec parmesan
Des papillotes de poulet grillé au citron et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 11 Février 2020

Petit-déjeuner

Trois pruneaux

Déjeuner

Une petite salade de concombre avec peau et crevettes

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Une clémentine

Dîner

Des cœurs d'artichaut avec du cabillaud

Assaisonnement : Citron, tomates cerise en dés,
huile d'olive, sauce soja, gingembre, baies roses,
coriandre et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Mercredi 12 Février 2020

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Un fenouil cuit avec du saumon fumé
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une clémentine

Dîner

Des pousses d'épinards avec
Recette de crevettes sautées au basilic

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



Menu de Laurence Cier

Jedi 13 Février 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une salade de concombre avec peau et miettes de crabe
Assaisonnement : Citron vert, huile d'olive et coriandre

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Des tranches d'aubergines grillées et côte de veau
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Vendredi 14 Février 2020

Petit-déjeuner

Une petite pomme

Déjeuner

Un avocat et cœurs de palmiers
Assaisonnement : Citron, coriandre et ciboulette

Collation

Un thé

Dîner

Un plateau de fruits de mer ou
Des haricots verts avec une belle sole
Assaisonnement : Citron

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



Menu de Laurence Cier

Samedi 15 Février 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

De la roquette et un tartare de thon
Assaisonnement : Citron vert, huile de sésame,
gingembre, coriandre, oignon frais et persil

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Recette d'Aubergines à la parmigiana

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