



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

Jeudi 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*