



Menu de Laurence Cier

Dimanche 16 Février 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Salade de mâche avec du saumon cru
Assaisonnement : Sauce soja, citron, baies roses,
coriandre, ciboulette et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Pousses d'épinards avec des œufs mollets
Assaisonnement : Citron, ail, pignons grillés, persil et
copeaux de parmesan

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



Menu de Laurence Cier

Lundi 17 Février 2020

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Une courgette râpée avec du thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive,
persil et ciboulette

Collation

Une clémentine

Dîner

Des haricots verts avec Poulet au curry

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 18 Février 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Salade d'un demi pamplemousse avec des crevettes

Assaisonnement : Ciboulette et coriandre

Collation

Une clémentine

Dîner

Des poireaux cuits avec de la côte de veau

Assaisonnement : Citron, sauge et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Mercredi 19 Février 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une endive en salade avec de magret séché

Assaisonnement : Citron, huile de noix ou olive et persil

Collation

Une clémentine

Dîner

Des tranches d'aubergines grillées et des gambas

Une demi-mangue

Assaisonnement : Citron, curry et coriandre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Jedi 20 Février 2020

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Un avocat et miettes de crabe

Assaisonnement : Citron vert, ciboulette et coriandre

Collation

Une clémentine

Dîner

Sauté de champignons et tomates avec de la dinde

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Vendredi 21 Février 2020

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Une salade de concombre avec de la féta

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un fruit de la passion

Dîner

Poivrons, choux de Bruxelles et pintade au four

Assaisonnement : Citron, thym, ail, échalotes et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Samedi 22 Février 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une petite assiette de brocoli et un onglet grillé

Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Des fenouils au four avec

Épaule d'agneau au citron

Assaisonnement : Thym, ail et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion