



Menu de Laurence Cier

Dimanche 23 Février 2020

Petit-déjeuner

Des framboises

Déjeuner

Des champignons avec une côte de porc

Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Un citron chaud avec du gingembre

Dîner

De l'omelette aux asperges

Des framboises

Assaisonnement : Citron, ciboulette et parmesan

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Lundi 24 Février 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un poireau et un chèvre frais

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un thé

Dîner

Des tomates cuites avec 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

Mardi 25 Février 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Des haricots verts avec des crevettes

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Un thé

Dîner

Des courgettes et champignons avec pintade en cocote

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, 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 26 Février 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une petite salade de concombre avec du thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Un thé

Dîner

Des blettes, tomates cerise avec une mozzarella
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, pignons grillés
et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Jeudi 27 Février 2020

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Un œuf dur et deux tranches de jambon

Assaisonnement : Citron, oignons frais et ciboulette

Collation

Un thé

Dîner

Des tranches d'aubergine avec de la sauce tomate et
escalope de dinde

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

Vendredi 28 Février 2020

Petit-déjeuner

Des framboises

Déjeuner

Un poireau cuit avec un œuf dur
Assaisonnement : Citron, coriandre et ciboulette

Collation

Un thé

Dîner

Une salade de concombre à la vinaigrette
De la fondue d'endive avec Recette de Roulés de saumon

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



Menu de Laurence Cier

Samedi 29 Février 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une portion de moules

Une demi-mangue

Assaisonnement : Persil, coriandre, ail et cumin

Collation

Un citron chaud avec du gingembre

Dîner

Recette de Pâtes aux courgettes

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion