



Menu de Laurence Cier

Dimanche 15 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une endive braisée avec des noix de Saint Jacques
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, câpres, coriandre,
ciboulette et persil

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Des champignons avec de la côte de veau
Assaisonnement : Citron, thym, ail et persil

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



Menu de Laurence Cier

Lundi 16 Mars 2020

Petit-déjeuner

Deux fruits exotiques

Déjeuner

Un poireau avec un chèvre frais

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un fruit exotique

Dîner

Recette de Salade d'aubergine avec escalope de dinde

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Mardi 17 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

De la salade de haricots verts avec du magret fumé

Assaisonnement : Citron, huile d'olive,
balsamique et persil

Collation

Une clémentine

Dîner

Recette de Poulet aux asperges

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



Menu de Laurence Cier

Mercredi 18 Mars 2020

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

Un œuf dur avec du thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive,
ciboulette, échalote

Collation

Quelques framboises

Dîner

Du brocoli avec de l'omelette aux lardons
Assaisonnement : Citron et ciboulette

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



Menu de Laurence Cier

Jeudi 19 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une demi-orange

Déjeuner

Un avocat avec un peu de crabe

Assaisonnement : Citron, coriandre et ciboulette

Collation

Un thé

Dîner

De la fondue d'endive avec
des aiguillettes de canard et le jus d'une demi-orange

Assaisonnement : Persil, coriandre et baies roses

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Vendredi 20 Mars 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une petite salade de chou avec des sashmis de saumon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et sauce soja

Collation

Un thé

Dîner

Un demi pamplemousse avec des crevettes et coriandre
Recette de Daurade au citron confit avec du chou cuit

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



Menu de Laurence Cier

Samedi 21 Mars 2020

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Un poivron grillé et une bavette aux échalotes
Assaisonnement : Citron et basilic

Collation

Quelques fraises

Dîner

Recette de Pâtes aux aubergines

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