



Menu de Laurence Cier

Samedi 21 Mars 2020

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

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

Collation

Quelques framboises

Dîner

Des poivrons grillés avec une côte de bœuf
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

Dimanche 22 Mars 2020

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Recette d'Asperges mimosa

Collation

Quelques fraises

Dîner

Recette de Quiche de brocoli sans pâte

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



Menu de Laurence Cier

Lundi 23 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une courgette et un steak haché
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas
Des choux de Bruxelles avec de la pintade ou poulet
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

Mardi 24 Mars 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un artichaut

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, œuf mollet
écrasé, pointe de moutarde et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Bœuf au brocoli (remplacer par du canard)

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



Menu de Laurence Cier

Mercredi 25 Mars 2020

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

Une tomate cuite et un onglet grillé
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

Collation

Quelques framboises

Dîner

De la salade de roquette vinaigrette avec
Recette de Flan de thon

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



Menu de Laurence Cier

Jeudi 26 Mars 2020

Petit-déjeuner

Un demi melon

Déjeuner

Un demi melon et une tranche de jambon
Assaisonnement : Citron et basilic

Collation

Un kiwi

Dîner

Des champignons avec des côtes de porc
Assaisonnement : Citron, oignon, 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 27 Mars 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une salade de haricots verts avec de la féta
Assaisonnement : citron, balsamique, huile d'olive,
pignons grillés et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Spaghettis de courgettes

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



Menu de Laurence Cier

Samedi 28 Mars 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une salade de mâche avec une petite omelette
Assaisonnement : Citron, huile d'olive,
pignons grillés et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Pizza de chou-fleur

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