



Menu de Laurence Cier

Dimanche 8 Mars 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

De la salade de choucroute crue avec tomates
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, câpres, coriandre,
ciboulette et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Un artichaut vinaigrette
De l'omelette aux champignons
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

Lundi 9 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une salade de mâche avec du thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Des épinards avec du cabillaud

Assaisonnement : Citron, câpres, tomates cerise et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Mardi 10 Mars 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec des crevettes
Assaisonnement : Persil et coriandre

Collation

Une clémentine

Dîner

Des haricots verts avec Recette de Osso Bucco

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



Menu de Laurence Cier

Mercredi 11 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une tomate et deux œufs durs

Assaisonnement : Citron, ciboulette, échalote et persil

Collation

Une clémentine

Dîner

Du chou-fleur avec de l'échine grillée

Assaisonnement : Citron et basilic

Une clémentine

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Jeudi 12 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, menthe et ciboulette

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

De la ratatouille avec du thon
Assaisonnement : Citron, quelques olives noires et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Vendredi 13 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une demi-orange

Déjeuner

Un avocat et une clémentine
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Une demi-orange

Dîner

De la fondue d'endives avec du magret de canard
Assaisonnement : Balsamique, jus d'une orange,
baie roses et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Samedi 14 Mars 2020

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

Quelques choux de Bruxelles avec du jambon
Assaisonnement : Citron et basilic

Collation

Quelques framboises

Dîner

Un petit plateau de fromage avec
2 tranches de pain complet
De la fondue de poivrons

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