



Menu de Laurence Cier

Samedi 13 Juin 2020

Petit-déjeuner

Une petite portion de fraises

Déjeuner

Un artichaut et un œuf dur

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une petite portion de fraises

Dîner

Des aubergines grillées avec de l'escalope de veau

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et sauge

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Dimanche 14 Juin 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Carpaccio demi mangue et sashimis de saumon
Assaisonnement : Citron vert, sauce soja, coriandre,
ciboulette, baies roses, menthe et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Une salade de tomate, citron, huile d'olive et basilic
Recette d'omelette au cresson et asperges

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



Menu de Laurence Cier

Lundi 15 Juin 2020

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un cottage cheese
Assaisonnement : Ciboulette, échalote et persil

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas
Des épinards avec des blancs de poulet
Une tranche d'ananas
Assaisonnement : Citron, ciboulette et menthe

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 16 Juin 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un poireau cuit avec une boîte de thon

Assaisonnement : Huile d'olive, citron, ciboulette, persil

Collation

Un kiwi

Dîner

De la ratatouille avec de la daurade

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Mercredi 17 Juin 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec un avocat
Assaisonnement : Oignon, ciboulette et persil

Collation

Un citron chaud avec gingembre et menthe

Dîner

Du fenouil émincé rôti avec de la pintade au four
Assaisonnement : Citron, thym et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Jeudi 18 Juin 2020

Petit-déjeuner

Une pêche

Déjeuner

Une petite salade de chou blanc avec cubes de thon frais
Assaisonnement : Citron, huile de sésame, sauce soja
salée, ciboulette, baies roses, persil et coriandre

Collation

Un citron chaud avec gingembre et menthe

Dîner

Recette d'Asperges au cabillaud

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



Menu de Laurence Cier

Vendredi 19 Juin 2020

Petit-déjeuner

Un Malo frais à 0% avec une cuillère miel

Déjeuner

Une petite salade de roquette avec un tartare
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, câpres et basilic

Collation

Une petite assiette de framboises

Dîner

Chou blanc sauté avec des aiguillettes de canard
Assaisonnement : Citron, balsamique, thym et basilic

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