



Menu de Laurence Cier

Samedi 20 Juin 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec un avocat

Assaisonnement : Coriandre, ciboulette et persil

Collation

Quelques framboises

Dîner

Tomates et courgettes sautées avec anneaux de calamars

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ail, thym,

quelques olives noires et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Dimanche 21 Juin 2020

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Des moules

Assaisonnement : Fenouil et persil

Collation

Quelques fraises

Dîner

Recette d'Omelette aux poivrons

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



Menu de Laurence Cier

Lundi 22 Juin 2020

Petit-déjeuner

Une petite assiette de framboises

Déjeuner

Une petite assiette de haricots verts et de lieu noir
Assaisonnement : Huile d'olive, citron, thym et persil

Collation

Une petite assiette de framboises

Dîner

Recette de Linguine au pesto

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 23 Juin 2020

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tomate et une mozzarella

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas

Des blancs de poulet : Coriandre, citron et cumin

Une tranche d'ananas

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



Menu de Laurence Cier

Mercredi 24 Juin 2020

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Une petite assiette d'épinards avec une sole grillée
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un fruit de la passion

Dîner

Du chou blanc émincé avec de l'échine marinée et grillée
Assaisonnement : Citron, basilic et coriandre

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



Menu de Laurence Cier

Jeudi 25 Juin 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une endive en salade avec une boîte de sardines
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Des aubergines au four avec du coquelet
Assaisonnement : Citron, thym, ail, sauge et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Vendredi 26 Juin 2020

Petit-déjeuner

Une portion de myrtilles

Déjeuner

De la roquette avec un tartare de saumon (ou sashimis)

Assaisonnement : Citron, câpres, sauce soja salée,
oignon, ciboulette, baies roses, persil et coriandre

Collation

Une portion de myrtilles

Dîner

Recette de Choucroute de la mer

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