



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Mercredi 17 Juin 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite assiette de framboises

#### **Déjeuner**

Une salade de mâche avec un boîte de thon  
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et persil

#### **Collation**

Un citron pressé avec du gingembre

#### **Dîner**

Une salade de tomate : Citron, huile d'olive et basilic  
Du filet mignon grillé : Citron, ail et basilic

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



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Jeudi 18 Juin 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

Une endive en salade avec du magret séché  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Un citron pressé avec du gingembre

#### **Dîner**

Des courgettes avec du blanc de poulet mariné et grillé  
Marinade : Citron, ail, sauge et basilic

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



Menu de Nathalie Sainseaux

## **Vendredi 19 Juin 2020**

### **Petit-déjeuner**

Une portion de myrtilles

### **Déjeuner**

Une petite salade de chou avec sashimi de saumon  
Assaisonnement : Citron, sauce soja salée, ciboulette,  
baies roses, persil et coriandre

### **Collation**

Un citron pressé avec du gingembre

### **Dîner**

Recette de Daurade au citron confit

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



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Samedi 20 Juin 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un quart de melon

#### **Déjeuner**

Un artichaut et un œuf dur

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Un quart de melon

#### **Dîner**

Recette d'Aubergines à la bohémienne avec du 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 Nathalie Sainseaux

## **Dimanche 21 Juin 2020**

### **Petit-déjeuner**

Un quart de melon

### **Déjeuner**

Des moules

Assaisonnement : Fenouil et persil

### **Collation**

Un quart de melon

### **Dîner**

Recette d'Omelette cresson asperges

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



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Lundi 22 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

Une escalope de dinde : 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 Nathalie Sainseaux

### **Mardi 23 Juin 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Deux fruits de la passion

#### **Déjeuner**

Une petite assiette d'épinards avec une boîte de sardines  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Un fruit de la passion

#### **Dîner**

Du chou chinois ou chou blanc émincé avec  
Du magret de canard  
Assaisonnement : Sauce soja, basilic et coriandre

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



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Mercredi 24 Juin 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

#### **Déjeuner**

Un demi pamplemousse avec un avocat

Assaisonnement : Coriandre, ciboulette et persil

#### **Collation**

Un citron pressé avec du gingembre

#### **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 Nathalie Sainseaux

### **Jeudi 25 Juin 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Une pêche

#### **Déjeuner**

Une petite salade de tomate et un steak grillé  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **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 Nathalie Sainseaux

### **Vendredi 26 Juin 2020**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

#### **Déjeuner**

Une demi-mangue avec des crevettes  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ciboulette,  
baies roses, persil et coriandre

#### **Collation**

Un citron chaud avec gingembre et menthe

#### **Dîner**

Recette de Pâtes aux aubergines

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