



Menu de Laurence Cier

Samedi 4 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Une salade de tomate et une bavette grillée
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Quelques fraises

Dîner

Recette de Pâtes complètes aux légumes

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



Menu de Laurence Cier

Dimanche 5 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Recette de salade de haricots verts et cabillaud
Chef Jean-François Piège

Collation

Un fruit de la passion

Dîner

De la soupe de courgette, ail, huile d'olive et basilic
Du jambon cuit, citron et persil

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



Menu de Laurence Cier

Lundi 6 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Une pêche

Déjeuner

Des haricots (beurre) avec une escalope de dinde
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

(Une petite assiette de framboises)

Dîner

Des courgettes grillées, citron et persil
De la pintade citronnée et grillée avec thym et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 7 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec de la chair de crabe
Assaisonnement : Coriandre et ciboulette

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Un demi pamplemousse
Des brochettes de dinde, poivron vert et oignon
Assaisonnement : Citron, thym, cumin et coriandre

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



Menu de Laurence Cier

Mercredi 8 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Un poivron grillé avec une saucisse grillée

Assaisonnement : Citron, thym et basilic

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Des endives avec des

Aiguillettes de canard et cubes d'ananas

Assaisonnement : Citron, vinaigre balsamique et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Jeudi 9 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Une assiette de fraises

Déjeuner

De la salade de mâche avec des sardines grillées
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

(Une petite assiette de fraises)

Dîner

Une salade de tomate, des blettes et du jambon blanc
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

Vendredi 10 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Un brugnon

Déjeuner

Un fenouil cuit et un filet de cabillaud
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un thé avec du gingembre

Dîner

Recette de Daurade à la fondue de poireaux

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