



## Menu de Laurence Cier

**Jeudi 27 Mai 2021**

### **Petit-déjeuner**

Quelques fraises

### **Déjeuner**

Des pousses d'épinards et deux œufs durs  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

### **Collation**

Quelques fraises

### **Dîner**

Des courgettes avec Recette de Côte de porc au cumin

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Laurence Cier

### **Vendredi 28 Mai 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

Un petit avocat avec des cœurs de palmiers  
Assaisonnement : Citron vert, coriandre et ciboulette

#### **Collation**

Un kiwi

#### **Dîner**

De l'écrasé de brocoli avec du cabillaud  
Assaisonnement : Ail (cuit avec le brocoli),  
huile d'olive citron et persil

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



Menu de Laurence Cier

## **Samedi 29 Mai 2021**

### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

### **Déjeuner**

Recette d'Asperges mimosa

### **Collation**

Un demi pamplemousse

### **Dîner**

Du chou blanc émincé et sauté avec aiguillettes de canard

Assaisonnement : Citron, balsamique et basilic

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Laurence Cier

### **Dimanche 30 Mai 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

#### **Déjeuner**

Brochette dinde, ananas, poivron vert, oignon  
Assaisonnement : Citron vert, menthe et basilic

#### **Collation**

Une tranche d'ananas

#### **Dîner**

Une tranche d'ananas  
Une 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 31 Mai 2021**

### **Petit-déjeuner**

Une mangue

### **Déjeuner**

Une salade de concombre et de thon  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

### **Collation**

Une mangue

### **Dîner**

Recette de Courgettes rondes farcies aux aubergines

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Laurence Cier

## **Mardi 1<sup>er</sup> Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Des fraises

### **Déjeuner**

Des haricots verts avec viande des grisons  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

### **Collation**

Des fraises

### **Dîner**

Des pousses d'épinards, tomates cerise des crevettes  
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 2 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Une petite salade de tomate avec un blanc de poulet  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Recette de Bœuf au brocoli

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



## Menu de Laurence Cier

### **Jeudi 3 Juin 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-orange

#### **Déjeuner**

Trois fonds d'artichauts avec sauce : un Malo à 0%  
Assaisonnement : Citron, échalote et ciboulette

#### **Collation**

Une demi-orange

#### **Dîner**

Un œuf dur citronné avec de la ciboulette  
Du filet mignon de veau ou de porc  
Assaisonnement : Citron, tomates cerise, ail et basilic

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*





## Menu de Laurence Cier

### **Vendredi 4 Juin 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

Un fenouil émincé en salade avec saumon cru  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Un kiwi

#### **Dîner**

Des haricots verts avec Recette de Lotte rôtie au lard  
(ou cabillaud)

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Laurence Cier

## **Samedi 5 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

### **Déjeuner**

Une demi-mangue en salade avec ceviche de thon  
Assaisonnement : Citron vert, huile de sésame, coriandre,  
menthe, oignon, persil et ciboulette

### **Collation**

Un citron pressé

### **Dîner**

Recette de Pâtes aux courgettes

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*