



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Lundi 21 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel ou confiture

### **Déjeuner**

Deux œufs durs avec du jambon  
Assaisonnement : Citron et ciboulette

### **Collation**

Des fraises

### **Dîner**

Du fenouil avec des aiguillettes de canard  
Assaisonnement : Baies rose, vinaigre balsamique,  
basilic et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Mardi 22 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Un quart de melon

### **Déjeuner**

Un demi melon avec des crevettes

Assaisonnement : Citron, ciboulette et coriandre

### **Collation**

Un quart de melon

### **Dîner**

Recette de Fondue de poivrons avec de la dinde

Assaisonnement : Citron, ail, thym et basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Mercredi 23 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Un avocat avec de la roquette  
Assaisonnement : Citron, coriandre et ciboulette

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Des épinards avec Recette de Boulettes à la sauce tomate

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



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Jeudi 24 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Une courgette cuite avec de la truite fumée  
Assaisonnement : Citron et ciboulette

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Des haricots verts avec Recette de Côte de porc au cumin  
Assaisonnement : Citron, ail, thym et basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Vendredi 25 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Des fraises

### **Déjeuner**

Des cœurs de palmiers avec du thon  
Assaisonnement : Citron vert coriandre et ciboulette

### **Collation**

Des fraises

### **Diner**

Des fonds d'artichauts tomates cerise et cabillaud  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, gingembre,  
sauce soja, coriandre et baies roses

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



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Samedi 26 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

### **Déjeuner**

Une demi-mangue avec un ceviche de thon frais  
Assaisonnement : Citron vert, oignon, gingembre,  
persil, menthe et coriandre

### **Collation**

Des framboises

### **Dîner**

Recette de Pizza de courgette

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



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Dimanche 27 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Une petite pomme

### **Déjeuner**

Une belle tomate cuite et un steak grillé  
Assaisonnement : Citron et basilic

### **Collation**

Une petite poire

### **Dîner**

De la salade de mâche à la vinaigrette  
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 d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Lundi 28 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-orange

### **Déjeuner**

Un poireau cuit avec un chèvre frais

Assaisonnement : Huile d'olive, citron, baies roses, persil

### **Collation**

Une demi-orange

### **Dîner**

Des cubes d'aubergine et fenouil au four de la pintade

Assaisonnement : citron, thym et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*





# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Mardi 29 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

### **Déjeuner**

Une endive en salade avec de la viande des grisons  
Assaisonnement : Ciboulette, huile d'olive et persil

### **Collation**

Des fraises

### **Dîner**

Des haricots verts avec Recette de Poulet au gingembre

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Mercredi 30 Juin 2021**

### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

### **Déjeuner**

Un fenouil en salade avec des crevettes  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

### **Collation**

Un demi pamplemousse

### **Dîner**

Recette de Pâtes aux courgettes

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