



Menu de Laurence Cier

Dimanche 6 Juin 2021

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

Des asperges vertes avec un filet de poulet

Assaisonnement : Citron, ail et basilic

Collation

Quelques framboises

Dîner

De la fondue de courgette avec du jambon blanc

Assaisonnement : ail, 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 7 Juin 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des cœurs de palmiers avec des crevettes
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Un thé

Dîner

De la fondue de poireaux avec du saumon grillé
Assaisonnement : Citron et persil

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 8 Juin 2021

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une tomate en salade avec aiguillettes de dinde
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Du chou blanc fondu 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

Mercredi 9 Juin 2021

Petit-déjeuner

Une petite pomme

Déjeuner

Une salade d'endive avec du thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une clémentine

Dîner

Recette de Brochette de filet mignon

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



Menu de Laurence Cier

Jeudi 10 Juin 2021

Petit-déjeuner

Des fraises

Déjeuner

Des haricots verts avec de la féta

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un citron pressé chaud avec du gingembre

Dîner

De la fondue de poivron avec du poulet

Assaisonnement : Citron, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Vendredi 11 Juin 2021

Petit-déjeuner

Une demi-orange

Déjeuner

Une salade de concombre et viande des grisons
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une demi-orange

Dîner

Recette de Crevettes sautées au basilic

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



Menu de Laurence Cier

Samedi 12 Juin 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Des champignons et une côte de veau
Assaisonnement : Citron, thym et persil

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Recette de cannelloni roquefort et épinards

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