



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Jeudi 1^{er} Juillet 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et des crevettes
Assaisonnement : Citron vert, menthe et coriandre

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Des épinards avec Recette de Poulet à l'ananas

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



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Vendredi 2 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une petite salade de mâche et une boîte de maquereaux
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

De la fondue de poireaux avec du saumon
Assaisonnement : Citron 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

Samedi 3 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Un quart de melon

Déjeuner

Trois fonds d'artichauts et un œuf dur
Assaisonnement : Citron, persil et coriandre

Collation

Un quart de melon

Dîner

Un demi de melon
Recette de Rillettes de poissons (à préparer la veille)
Assaisonnement : Citron et filet d'huile d'olive

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



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Dimanche 4 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Quelques asperges et des framboises
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et persil

Collation

Quelques framboises

Dîner

Recette de Fondue de poivrons avec de l'omelette
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 5 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Une petite pomme

Déjeuner

Un avocat et des cœurs de palmiers
Assaisonnement : Citron vert, coriandre et persil

Collation

Un citron pressé avec du gingembre

Dîner

Des champignons cuits avec des tomates et de la dinde
Assaisonnement : Citron, thym, échalotes 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

Mardi 6 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Un poireau et un chèvre frais

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Quelques fraises

Dîner

Du brocoli avec du filet mignon

Assaisonnement : Ail, citron 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

Mercredi 7 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Une demi-orange

Déjeuner

Une courgette avec du saumon (fumé ou cuit)
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Une demi-orange

Dîner

Des haricots verts avec des aiguillettes de canard
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

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