



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Mardi 20 juillet 2021

Petit-déjeuner

Une petite assiette de fraises

Déjeuner

Une salade de concombre et deux œufs durs
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un citron pressé

Dîner

Recette de Salade de haricots verts et cabillaud
Recette du Chef J-F Piège

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



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Mercredi 21 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Une pêche

Déjeuner

Une salade de mâche avec du thon
Assaisonnement : Citron huile d'olive et basilic

Collation

Un citron pressé

Dîner

Soupe froide de courgette, fenouil et menthe fraîche
des framboises
Assaisonnement : Citron et sauge

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



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Jeudi 22 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Une demi-orange

Déjeuner

Un avocat et une demi-orange

Assaisonnement : Citron vert, coriandre et ciboulette

Collation

Un citron pressé

Dîner

Des épinards avec des crevettes grillées

Assaisonnement : Citron, ciboulette 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

Vendredi 23 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des asperges et un œuf dur

Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Un citron pressé

Dîner

Fonds d'artichauts, tomates cerise et filets de rougets

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ail 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

Samedi 24 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une demi-mangue et un ceviche de saumon

Assaisonnement : Citron vert, ciboulette, menthe, baies roses, cives, coriandre et persil

Collation

Un citron pressé

Dîner

Des aubergines grillées et tomates cuites avec du poulet

Assaisonnement : Citron, ail 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

Dimanche 25 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et une bavette grillée
Assaisonnement : Citron, balsamique et basilic

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas
Des poivrons avec Recette de poulet au gingembre
Une tranche d'ananas

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