



Menu d'Anne de Beaumont

Jeudi 9 Septembre 2021

Petit-déjeuner

5 mirabelles

Déjeuner

Des haricots verts avec des miettes de thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

5 mirabelles

Diner

Des épinards avec du blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, gingembre,
sauce soja, ail, coriandre et baies roses

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



Menu d'Anne de Beaumont

Vendredi 10 Septembre 2021

Petit-déjeuner

3 Reine Claude

Déjeuner

Des moules

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, oignon et persil

Collation

3 Reine Claude

Diner

Des fenouils avec Recette de Cabillaud à la portugaise

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Samedi 11 Septembre 2021

Petit-déjeuner

3 Reine Claude

Déjeuner

Un poireau fondu avec quelques Saint Jacques
Assaisonnement : Citron, huile d'olive,
baies roses et coriandre

Collation

3 Reine Claude

Dîner

Poêlée de calamars, pousses d'épinards et tomates cerise
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, câpres,
persil et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Dimanche 12 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une tomate mozzarella

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Une demi-mangue

Dîner

De la salade de mâche avec de l'omelette

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Lundi 13 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Des myrtilles

Déjeuner

Une endive en salade du magret séché

Assaisonnement : Citron, huile de sésame et ciboulette

Collation

Des myrtilles

Dîner

Des pack-choi (ou blettes ou épinards) 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 de Beaumont

Mardi 14 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Des fraises

Déjeuner

Un petit avocat avec des crevettes

Assaisonnement : Citron vert, coriandre et ciboulette

Collation

Des fraises

Dîner

Des tomates cuites avec du filet mignon

Assaisonnement : Citron, oignon, ail, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Mercredi 15 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un fenouil cuit avec un filet de saumon grillé

Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Salade d'aubergine avec du jambon blanc

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Jeudi 16 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Des myrtilles

Déjeuner

Une tomate cuite et une tranche de gigot

Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Des myrtilles

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 de Beaumont

Vendredi 17 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Des framboises

Déjeuner

Des champignons cuits avec un steak haché grillé

Assaisonnement : Citron, thym et persil

Collation

Des framboises

Dîner

Recette de Choucroute de la mer

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Samedi 18 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Des myrtilles

Déjeuner

Une salade de concombre avec des miettes de crabe
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Des myrtilles

Dîner

Recette de Pâtes aux courgettes

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion