



Menu de Laura Ouaniche

Lundi 13 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% (type Malo frais) et une cuillère de miel

Déjeuner

Une tomate en salade et un ou deux œufs durs
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un citron avec du gingembre ou une boisson chaude

Dîner

Recette de Salade d'aubergine avec de l'escalope de veau
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et sauge

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Mardi 14 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un blanc de poulet
Assaisonnement : Ciboulette, échalote et persil

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 de Laura Ouaniche

Mercredi 15 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un poireau cuit avec un chèvre frais
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et basilic

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 de Laura Ouaniche

Jeudi 16 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec un petit avocat
Assaisonnement : Oignon, ciboulette et persil

Collation

Un citron avec du gingembre ou une boisson chaude

Dîner

Du fenouil émincé rôti avec de la pintade au four
Assaisonnement : Citron, thym et basilic
(prévoir minimum 40 min au four à 180°)

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Vendredi 17 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une petite salade de roquette avec un carpaccio de bœuf
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, câpres,
pignons grillés, parmesan et basilic

Collation

Un citron avec du gingembre ou une boisson chaude

Dîner

Des haricots verts avec
Recette de Lotte rôtie au lard (ou cabillaud)

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



Menu de Laura Ouaniche

Samedi 18 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une demi-mangue en ceviche de cubes avec saumon frais

Assaisonnement : Citron, huile de sésame, sauce soja salée, ciboulette, baies roses, persil, menthe et coriandre

Collation

(Une petite assiette de framboises)

Dîner

Recette de Pizza de courgette ou

Des courgette avec Recette de Poulet au gingembre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Dimanche 19 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Des fraises

Déjeuner

Des moules ou des palourdes

Assaisonnement : Citron, oignon, cumin et coriandre

Collation

(Des fraises)

Dîner

De la salade de mâche avec de l'omlette aux champignons

Assaisonnement : Citron, huile d'olive ciboulette

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Lundi 20 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une tomate cuite avec une bavette grillée

Assaisonnement : Citron, ail et basilic

Collation

Un citron avec du gingembre ou une boisson chaude

Dîner

Du fenouil avec Recette de dinde rôtie au citron

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Mardi 21 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Des rondelles de concombre avec Recette de thon thaï

Collation

Un citron avec du gingembre ou une boisson chaude

Dîner

De la fondue d'endive avec des aiguillettes de poulet
Assaisonnement : Citron, balsamique et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laura Ouaniche

Mercredi 22 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Une barquette de framboises

Déjeuner

Un poireau avec du jambon

Assaisonnement : Citron, câpres, ciboulette et persil

Collation

Un citron avec du gingembre ou une boisson chaude

Dîner

Recette d'Orecchiette au brocoli

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion