



## Menu d'Anne de Beaumont

# **Dimanche 19 Septembre 2021**

### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

### **Déjeuner**

Une tranche d'ananas et un filet de daurade  
Assaisonnement : Citron vert, coriandre et gingembre

### **Collation**

Une tranche d'ananas

### **Dîner**

Des haricots verts 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 de Beaumont

# Lundi 20 Septembre 2021

### **Petit-déjeuner**

Des fraises

### **Déjeuner**

Un poireau et un petit chèvre frais  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

### **Collation**

Des fraises

### **Dîner**

De la fondue de courgette et un ou deux œufs durs  
Assaisonnement : Citron, ail et persil

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



## Menu d'Anne de Beaumont

### **Mardi 21 Septembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite poire

#### **Déjeuner**

Deux fonds d'artichauts avec de la truite fumée  
Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

#### **Collation**

Une petite poire

#### **Dîner**

De la fondue de poivrons avec une côte de porc  
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 de Beaumont

### **Mercredi 22 Septembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

De la roquette avec une carpaccio de bœuf  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, parmesan, basilic

#### **Collation**

Un kiwi

#### **Dîner**

Recette de Pizza de courgette (recette avec 1 courgette)

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



## Menu d'Anne de Beaumont

# Jeudi 23 Septembre 2021

### **Petit-déjeuner**

Des myrtilles

### **Déjeuner**

Des cœurs de palmiers et un petit avocat  
Assaisonnement : Ciboulette et coriandre

### **Collation**

Des myrtilles

### **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 d'Anne de Beaumont

# **Vendredi 24 Septembre 2021**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

### **Déjeuner**

Une demi-mangue et ceviche de thon

Assaisonnement : Citron vert, oignon, menthe, coriandre,  
persil et gingembre

### **Collation**

Des framboises

### **Dîner**

Des épinards et Recette de Crevettes sautées au basilic

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu d'Anne de Beaumont

# **Samedi 25 Septembre 2021**

### **Petit-déjeuner**

Un yaourt avec une cuillère de miel

### **Déjeuner**

Une tomate cuite et un blanc de poulet  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Recette de Orecchiette au brocoli

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