



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