



Menu de Samira Jouadi

Jeudi 30 Septembre 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un steak grillé
Assaisonnement : Basilic et ciboulette

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas : Cumin et piment doux
Des épinards avec Recette de Poulet au gingembre
Une tranche d'ananas : Cumin et piment doux

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



Menu de Samira Jouadi

Vendredi 1^{er} Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

De la chicorée avec du thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Des fenouils avec des aiguillettes de canard

Assaisonnement : Citron, persil et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Samedi 2 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Un petit avocat avec des crevettes
Assaisonnement : Citron, coriandre et ciboulette

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Des courgettes avec Recette de Sauté de veau à la tomate
(attention aux portions car la recette est pour 2 ou 3
personnes !!!)

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



Menu de Samira Jouadi

Dimanche 3 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un burger sans pain dans feuilles de chicorée
Assaisonnement : Oignon, tomate et moutarde

Collation

Un kiwi

Dîner

De la chicorée avec de l'omelette aux courgettes

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



Menu de Samira Jouadi

Lundi 4 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

3 fonds d'artichauts (picard) avec du saumon fumé
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Salade d'aubergine avec du cabillaud

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



Menu de Samira Jouadi

Mardi 5 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Des myrtilles

Déjeuner

Des haricots verts avec un tartare
Assaisonnement : Citron, câpres, moutarde et basilic

Collation

Des myrtilles

Dîner

Une soupe de brocoli et ail avec miettes de roquefort
Du blanc de poulet : citron et basilic
(Garder du brocoli pour la recette suivante)

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



Menu de Samira Jouadi

Mercredi 6 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

De la salade de mâche avec un tartare de saumon
Assaisonnement : Citron, câpres, oignon, ciboulette,
persil et baies roses

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Pâtes (orecchiette) au brocoli

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