



Menu de Jean-Louis Fabre

Vendredi 15 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des rondelles de concombre avec une boîte de thon
Assaisonnement : Citron, oignon, baies roses et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Fenouils émincés rôti au four et un filet d'huile (40min)
Recette de Lotte rôtie au lard

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



Menu de Jean-Louis Fabre

Samedi 16 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Deux clémentines

Déjeuner

Des huîtres et des gambas
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Deux clémentines

Dîner

Des aubergines en cubes avec de la pintade au four
Assaisonnement : Citron, thym, échalotes, ail et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Jean-Louis Fabre

Dimanche 17 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse

Une sole grillée

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Un demi pamplemousse

De l'omelette aux girolles

Assaisonnement : Citron, ail et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Jean-Louis Fabre

Lundi 18 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Deux clémentines

Déjeuner

Un poireau fondu et quelques Saint Jacques
Assaisonnement : Citron, balsamique et persil

Collation

Deux clémentines

Dîner

Recette de purée de chou-fleur avec aiguillettes de canard
Marinade : Vinaigre balsamique et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Jean-Louis Fabre

Mardi 19 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Deux kiwis

Déjeuner

Une tomate cuite et un onglet grillé (ou filet)
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ail et persil

Collation

Deux kiwis

Dîner

De la fondue d'endives avec du foie de veau
Assaisonnement : Citron, balsamique, échalotes et persil
Un yaourt Malo Frais 0% et une cuillère de confiture

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



Menu de Jean-Louis Fabre

Mercredi 20 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une petite pomme

Déjeuner

Une petite assiette d'asperges et un filet de saumon

Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Une petite pomme

Dîner

Des poivrons sautés avec du cabillaud vapeur

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Jean-Louis Fabre

Jeudi 21 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Deux clémentines

Déjeuner

Une salade de mâche et une escalope de veau
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, oignon,
persil et ciboulette

Collation

Deux clémentines

Dîner

Une petite salade de concombre et quelques olives noires
Des tomates cuites avec du blanc de poulet
Assaisonnement : Ail, persil et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Jean-Louis Fabre

Vendredi 22 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Deux kiwis

Déjeuner

Un fenouil râpé avec du thon

Assaisonnement : Huile d'olive, citron et ciboulette
(préparer le fenouil le matin)

Collation

Deux kiwis

Dîner

Recette de Choucroute de la mer (acheter la choucroute
cuite chez Monoprix par exemple)

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Jean-Louis Fabre

Samedi 23 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une demi-mangue avec chair de crabe

Assaisonnement : Citron vert, ciboulette, coriandre,
menthe et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Du brocoli avec Recette de Poulet au citron

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Jean-Louis Fabre

Dimanche 24 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une poire

Déjeuner

Une endive en salade avec un tartare
Assaisonnement : Citron, oignon, persil, câpres
ciboulette et coriandre

Collation

Une poire

Dîner

Du riz complet avec une fondue de courgette
Assaisonnement : Ail, huile d'olive, parmesan et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion