



## 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*