



## Menu de Samira Jouadi

### **Jeudi 7 Octobre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une mandarine

#### **Déjeuner**

Des asperges avec du thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Une mandarine

#### **Dîner**

Des fenouil avec Recette de Dinde au citron

(Attention quantité recette)

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Vendredi 8 Octobre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

Une tomate cuite et un steak grillé  
Assaisonnement : Citron, persil et basilic

#### **Collation**

Un kiwi

#### **Dîner**

Des fondes d'artichaut avec du cabillaud  
Assaisonnement : Citron, tomates cerises, huile d'olive,  
sauce soja, gingembre, coriandre et persil

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



## Menu de Samira Jouadi

### **Samedi 9 Octobre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Un yaourt à 0% avec une cuillère de confiture

#### **Déjeuner**

Un poireau avec un filet de saumon grillé  
Assaisonnement : Citron et persil

#### **Collation**

Des framboises

#### **Dîner**

Recette de Pizza de courgette

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



## Menu de Samira Jouadi

# Dimanche 10 Octobre 2021

### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

### **Déjeuner**

De la salade ou germes de soja avec

Recette de A/R de bœuf thaï

### **Collation**

Une demi-mangue

### **Dîner**

Recette de Chachouka 2 œufs (tu peux faire ta version)

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

# Lundi 11 Octobre 2021

### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

### **Déjeuner**

Un demi pamplemousse avec un petit avocat

Assaisonnement : Citron et ciboulette

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Recette de Filet de veau à la forestière

(sans lardons ou lardons de volaille fumée ?)

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Mardi 12 Octobre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Des myrtilles

#### **Déjeuner**

Une salade de concombre et un chèvre frais  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

#### **Collation**

Des myrtilles

#### **Dîner**

Une soupe de 2 courgettes et dés de poulet  
Assaisonnement : Ail, carrés frais 0% et basilic

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



## Menu de Samira Jouadi

### **Mercredi 13 Octobre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une mandarine ou clémentine

#### **Déjeuner**

Une endive cuite et une escalope de dinde  
Assaisonnement : Citron, persil et baies roses

#### **Collation**

Une mandarine ou clémentine

#### **Dîner**

Recette de Pâtes aux aubergines  
(Adapter les quantités, remplacer mozza par carrés frais  
0% et un filet d'huile d'olive, prendre les tranches  
d'aubergines grillées chez Picard)

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