



Menu d'Anne de Beaumont

Dimanche 10 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Du chou-fleur cuit avec des crevettes
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Une clémentine

Dîner

Omelette aux asperges
Assaisonnement : Citron et ciboulette

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



Menu d'Anne de Beaumont

Lundi 11 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un fenouil avec et une tranche de jambon

Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Un citron chaud pressé avec du gingembre

Dîner

Des tomates cuites avec du filet de poulet

Assaisonnement : Citron et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Mardi 12 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

Une courgette avec un steak grillé
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Un citron chaud pressé avec du gingembre

Dîner

De la fondue de poireaux avec du saumon
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

Mercredi 13 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et du thon
Assaisonnement : Citron, cumin et coriandre

Collation

Un citron chaud pressé avec du gingembre

Dîner

Une tranche d'ananas
Du fenouil et du cabillaud
Une tranche d'ananas
Assaisonnement : Citron, romarin et persil

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



Menu d'Anne de Beaumont

Jeudi 14 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Trois pruneaux dans de l'eau tiède (boire l'eau)

Déjeuner

Une endive crue avec de la truite fumée
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Un citron pressé chaud avec du gingembre

Dîner

De la fondue de poivron avec un coquelet grillé
Assaisonnement : Citron, échalotes, 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

Vendredi 15 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Un poireau avec du chèvre frais

Assaisonnement : Ciboulette, huile d'olive et citron

Collation

Un citron chaud avec du gingembre

Dîner

Des noix de Saint Jacques avec des cèpes

Assaisonnement : Citron, échalotes et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Samedi 16 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des haricots verts avec une sole grillée
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Des lentilles et du quinoa
Assaisonnement : Ail, échalotes, cumin, curcuma,
huile d'olive et coriandre

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