



## 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*