



Menu d'Anne de Beaumont

Samedi 23 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

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

Collation

Une tranche d'ananas cuite avec de la cannelle

Dîner

Une tranche d'ananas cuite avec du cumin
Des tomates cuites avec du veau
Assaisonnement : Citron, ail, thym et huile d'olive

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Dimanche 24 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une poignée d'épinards et des gambas grillées
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

Collation

Une tisane et une clémentine

Dîner

De la soupe de courgette, lardons, ail et persil
Un Malo à 0% avec une cuillère de miel

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Lundi 25 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une endive avec quelques Saint Jacques
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Une tisane et un kiwi

Dîner

Du brocoli avec des blancs de poulet
Assaisonnement : Citron, huile de sésame, sauce soja,
gingembre, coriandre 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 26 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Du chou-fleur avec de la viande des grisons
Assaisonnement : Citron, échalotes, huile d'olive, persil

Collation

Une tisane et une clémentine

Dîner

Recette de Salade d'aubergine avec des œufs durs
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

Mercredi 27 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un fenouil cuit avec du thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une tisane et un kiwi

Dîner

Recette de Suprêmes de poulet farcis (utiliser de la féta)

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Jeudi 28 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

De la roquette avec un carpaccio de bœuf
Assaisonnement : Citron, câpres, huile d'olive et basilic

Collation

Une tisane et une clémentine

Dîner

Recette de Purée de chou-fleur avec du filet mignon
Assaisonnement : Citron, thym et basilic

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



Menu d'Anne de Beaumont

Vendredi 29 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des champignons avec de l'escalope de dinde
Assaisonnement : Citron, thym et basilic

Collation

Une tisane et un kiwi

Dîner

Des pâtes aux courgettes et à la féta
Assaisonnement : Huile d'olive, pignons grillés et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion