



Menu d'Anne de Beaumont

Samedi 30 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% type Malo frais
avec une cuillère de miel ou confiture

Déjeuner

Deux œufs durs avec du jambon
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

(Une clémentine)

Dîner

Fondue d'endive avec des aiguillettes de canard
Assaisonnement : Baies rose, vinaigre balsamique,
basilic et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Dimanche 31 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Des moules

Assaisonnement : Citron, ail, échalotes,
cumin et coriandre

Collation

Une demi-mangue

Dîner

De la soupe de champignons de Paris et des lardons,
Assaisonnement : Citron, 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

Lundi 1^{er} Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Des choux de Bruxelles avec du gigot
Assaisonnement : Citron, ail, thym et persil

Collation

Une petite poire

Dîner

Des courgettes cuites avec deux tranches de truite fumée
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

Mardi 2 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une demi-mangue avec du thon

Assaisonnement : Citron vert coriandre et ciboulette

Collation

Un citron chaud au gingembre

Dîner

De la ratatouille avec de la dinde

Assaisonnement : Citron, ail, 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

Mercredi 3 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un poireau cuit avec du thon

Assaisonnement : Huile d'olive, citron, baies roses, persil

Collation

Un citron chaud au gingembre

Dîner

Recette d'Aubergines à la Parmigiana

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Jeudi 4 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Une endive fondue avec quelques Saint Jacques

Assaisonnement : Citron, huile d'olive,
baies roses et coriandre

Collation

(Une petite poire)

Dîner

Du fenouil au four avec de la pintade

Assaisonnement : citron, thym 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 5 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des haricots verts et du cabillaud

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une tisane et un kiwi

Dîner

Des lentilles et du quinoa

Assaisonnement : Huile d'olive, ail, parmesan et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion