



## Menu d'Anne de Beaumont

# **Samedi 13 Novembre 2021**

### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

### **Déjeuner**

Des moules et une tranche d'ananas

Assaisonnement : Citron, échalotes, cumin et coriandre

### **Collation**

Une tisane et une tranche d'ananas (rôtie) au cumin

### **Dîner**

Épinards avec de crevettes sautées à l'ananas et poivron

Assaisonnement : Sauce soja salée, oignon, ail,  
menthe et coriandre

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu d'Anne de Beaumont

### **Dimanche 14 Novembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-pomme

#### **Déjeuner**

Une endive fondue et quelques Saint jacques  
Assaisonnement : Citron, ail, échalotes et basilic

#### **Collation**

Une tisane et une demi-pomme

#### **Dîner**

De la soupe de courgette à l'ail  
De l'omelette aux girolles ou shiitaké  
Assaisonnement : Ail, ciboulette 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 15 Novembre 2021

### **Petit-déjeuner**

Une clémentine

### **Déjeuner**

Une tomate cuite et un filet de merlan  
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

### **Collation**

Une tisane et une clémentine

### **Dîner**

De la choucroute avec un peu de palette maigre  
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

### **Mardi 16 Novembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite poire

#### **Déjeuner**

Des asperges et un blanc de poulet  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Une tisane et un kiwi

#### **Dîner**

De la ratatouille avec du thon  
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 17 Novembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Un yaourt avec une cuillère de miel

#### **Déjeuner**

Des haricots verts avec des sardines  
Assaisonnement : Citron, persil et ciboulette

#### **Collation**

Une tisane et une clémentine

#### **Dîner**

Cubes d'aubergine et poivron rouge et coquelet au four  
Assaisonnement : Ail, échalote 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 18 Novembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une clémentine

#### **Déjeuner**

Deux fonds d'artichauts et un filet de saumon

Assaisonnement : Citron, coriandre et persil

#### **Collation**

Une tisane et une clémentine

#### **Dîner**

Du brocoli avec du steak haché

Assaisonnement : Citron, ail, échalote 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 19 Novembre 2021

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Une tomate cuite et un filet de cabillaud  
Assaisonnement : Citron, ail et persil

### **Collation**

Une tisane et un kiwi

### **Dîner**

Des lentilles corail à l'indienne  
Assaisonnement : Huile d'olive, tomates pelées en boîte,  
cumin, curcuma (ou mix indien) et coriandre fraîche

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