



Menu de Marie-Laure Garello

Dimanche 7 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un filet de daurade ou huîtres

Assaisonnement : Citron, menthe et coriandre

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Des épinards avec Recette de Poulet à l'ananas

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Lundi 8 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Une tomate en salade et du jambon
Assaisonnement : Citron, ail, thym et basilic

Collation

Une petite poire

Dîner

De la salade de mâche avec et omelette aux champignons
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

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



Menu de Marie-Laure Garello

Mardi 9 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des asperges avec du thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une tisane et un kiwi

Dîner

Aubergine et coquelet au four

Assaisonnement : Citron, ail, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Mercredi 10 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Deux fonds d'artichaut avec du chèvre frais

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Semoule de chou-fleur avec

Recette de Filet mignon à la moutarde

(Mixer les fleurs de choux en semoule, passer 5 min au micro-onde ou 25 min dans de l'eau bouillante, égoutter)

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Jeudi 11 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une tomate cuite et un steak grillé
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Une tisane et une clémentine

Dîner

De la fondue d'endive avec des aiguillettes de canard
Assaisonnement : Citron, balsamique et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Vendredi 12 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une courgette cuite et du saumon fumé
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Une tisane et une clémentine

Dîner

Des haricots verts avec Recette de Lotte rôtie au lard

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