



Menu d'Anne de Beaumont

Samedi 6 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Un fenouil cuit avec un filet de daurade
Assaisonnement : Citron, cumin et coriandre

Collation

Une tisane et une clémentine

Dîner

Épinards avec Recette de Boulettes de bœuf sauce tomate

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Dimanche 7 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Un poireau cuit et des gambas grillées
Assaisonnement : Citron, ail, échalotes et basilic

Collation

Une tisane et un kiwi

Dîner

De la soupe de courgette et quelques pignons grillés
Assaisonnement : Ail, copeaux de parmesan 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 8 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

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

Collation

Une tisane et une petite poire

Dîner

Du chou-fleur mixé en semoule et chauffé avec
Recette de Poulet au curry

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Mardi 9 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des asperges avec du cabillaud

Assaisonnement : Citron, coriandre et ciboulette

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 d'Anne de Beaumont

Mercredi 10 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Deux fonds d'artichaut avec un ou deux œufs mollets

Assaisonnement : Citron, baies roses et ciboulette

Collation

Une tisane et un kiwi

Dîner

Semoule de chou-fleur avec thon à la sauce tomate

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 11 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une tomate cuite et une tranche de gigot

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 d'Anne de Beaumont

Vendredi 12 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une courgette cuite et un filet de saumon
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Une tisane et une clémentine

Dîner

Des pâtes complètes avec des épinards et du Roquefort
Assaisonnement : Huile d'olive et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion