



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## Vendredi 1<sup>er</sup> Avril 2022

### **Petit-déjeuner**

Un yaourt avec quelques gouttes de citron

### **Déjeuner**

Du chou-fleur avec du thon

Assaisonnement : Citron, persil et ciboulette

### **Collation**

Un citron pressé chaud avec du gingembre

### **Dîner**

Des choux de Bruxelles ou haricots verts avec

Recette de Bar à l'Aqua Pazza

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Samedi 2 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

### **Déjeuner**

Un poireau avec quelques Saint Jacques  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

### **Collation**

Un citron avec du gingembre et le jus d'ananas

### **Dîner**

Recette de Poulet grillé à la salsa d'ananas

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



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Dimanche 3 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Une mandarine

### **Déjeuner**

Un artichaut à effeuiller

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

### **Collation**

Un citron avec du gingembre et une mandarine

### **Dîner**

Soupe de courgette et cresson

Assaisonnement : Persil et un peu de féta

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Lundi 4 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Une endive en salade avec dés de jambon  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, coriandre, persil

### **Collation**

Un citron pressé chaud avec du gingembre et un kiwi

### **Dîner**

Recette de Sauté de cresson à la dinde

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



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Mardi 5 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Une mandarine

### **Déjeuner**

Des épinards avec des gambas grillées  
Assaisonnement : Citron, échalotes et persil

### **Collation**

Un citron pressé chaud avec du gingembre

### **Dîner**

Aubergines grillées et blanc de poulet  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ail et basilic

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



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Mercredi 6 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Des framboises

### **Déjeuner**

Une endive cuite avec viande des grisons  
Assaisonnement : Citron, basilic et persil

### **Collation**

Un citron au gingembre et des framboises

### **Dîner**

Recette de Filet mignon au basilic

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



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Jeudi 7 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Salade de chou-fleur avec blanc de poulet

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

### **Collation**

Un citron au gingembre et un kiwi

### **Diner**

Des épinards avec des gambas grillées

Assaisonnement. Échalotes, ail et basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Vendredi 8 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Une mandarine

### **Déjeuner**

Un avocat avec des tomates cerises  
Assaisonnement : Citron et ciboulette

### **Collation**

Un citron au gingembre et une mandarine

### **Dîner**

Recette de Cabillaud à la compote de haricots verts

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



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Samedi 9 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Des fraises

### **Déjeuner**

Des asperges avec un œuf dur écrasé  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

### **Collation**

Un citron pressé chaud avec du gingembre

### **Dîner**

Du brocoli avec des aiguillettes de canard  
Assaisonnement : Gingembre, ail, sauce soja salée  
sans gluten et basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Dimanche 10 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

### **Déjeuner**

Une demi-mangue avec un cevice de thon  
Assaisonnement : Citron, gouttes d'huile de sésame,  
gingembre, ciboulette, persil, menthe et coriandre

### **Collation**

Un citron pressé chaud avec du gingembre

### **Dîner**

Recette d'Aubergines à la sauce tomate

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Lundi 11 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Un poireau et du chèvre frais ou fêta  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

### **Collation**

Un citron pressé chaud avec du gingembre et un kiwi

### **Dîner**

De fenouil émincé avec du coquelet au four  
Assaisonnement : Citron, thym, ail et basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Mardi 12 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Des framboises

### **Déjeuner**

De la mâche avec des crevettes

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

### **Collation**

Un citron au gingembre et des framboises

### **Dîner**

Des haricots verts avec Recette de Porc au cumin

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

## **Mercredi 13 Avril 2022**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-orange

### **Déjeuner**

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

### **Collation**

Un citron au gingembre et une demi-orange

### **Dîner**

Recette de Cannelloni champignons et ricotta

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