



Menu de Sandre Casse

Vendredi 8 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une courgette cuite avec des maquereaux
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Un demi pamplemousse

Diner

De la fondue d'endive avec Recette de Lotte rôtie au lard
(ou cabillaud, lieu...)

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Sandre Casse

Samedi 9 Avril 2022

Petit-déjeuner

Des fraises

Déjeuner

Un poireau fondu avec quelques Saint Jacques
Assaisonnement : Citron, persil, baies roses et coriandre

Collation

Des fraises

Dîner

Des fenouils avec Recette de Dinde au citron

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Sandre Casse

Dimanche 10 Avril 2022

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une demi-mangue avec un ceviche de daurade
Assaisonnement : Citron vert, baies roses, coriandre,
menthe, persil et ciboulette

Collation

(Un kiwi)

Dîner

De la salade de mâche et de l'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 Sandre Casse

Lundi 11 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un Malo à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Un poireau cuit avec viande des grisons
Assaisonnement : Citron, ciboulette, persil

Collation

Une clémentine

Dîner

Des épinards avec Recette de Crevettes sautées au basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Sandre Casse

Mardi 12 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Des haricots verts avec dés de jambon
Assaisonnement : Citron, basilic et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Fondue de courgette avec de la côte de veau
Assaisonnement : Citron, thym et basilic

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



Menu de Sandre Casse

Mercredi 13 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un avocat avec quelques crevettes

Assaisonnement : Citron, coriandre et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Des tomates et aubergines au four avec du filet mignon

Assaisonnement : Citron, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Sandre Casse

Jeudi 14 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un Malo à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Une salade de concombre avec du thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Un kiwi

Dîner

De la soupe de courgette et dés de poulet et de féta
Assaisonnement : Cumin et persil

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



Menu de Sandre Casse

Vendredi 15 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un fenouil cuit avec un filet de merlan
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Pizza de courgette

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



Menu de Sandre Casse

Samedi 16 Avril 2022

Petit-déjeuner

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

Déjeuner

Des asperges et un œuf mollet
Assaisonnement : Citron, ciboulette et huile d'olive

Collation

Une clémentine

Dîner

Des endives 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 de Sandre Casse

Dimanche 17 Avril 2022

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Un artichaut

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, moutarde, persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Pâtes à la sauce tomate

Assaisonnement : Boîte de tomates pelées, huile d'olive, comté, ricotta et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion