



Menu de Laurence Cier

Mardi 5 Avril 2022

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Du cresson en salade avec un carpaccio
Assaisonnement : Citron, huile de sésame, balsamique,
ciboulette, baies roses, persil, menthe 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 de Laurence Cier

Mercredi 6 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 pressé chaud avec du gingembre

Diner

Recette de Crevettes thaï

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Jeudi 7 Avril 2022

Petit-déjeuner

Une mandarine

Déjeuner

De la soupe de cresson avec de la courgette
Assaisonnement : Persil et un peu de féta

Collation

Un citron pressé chaud avec du gingembre

Dîner

Recette de Choucroute de cabillaud en papillote

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



Menu de Laurence Cier

Vendredi 8 Avril 2022

Petit-déjeuner

Des fraises

Déjeuner

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

Collation

Un citron pressé chaud avec du gingembre

Dîner

Des choux de Bruxelles au four 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 de Laurence Cier

Samedi 9 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un yaourt avec quelques gouttes de citron

Déjeuner

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

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 de Laurence Cier

Dimanche 10 Avril 2022

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Un artichaut à effeuiller

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un citron avec du gingembre et le jus d'ananas

Dîner

Des haricots verts et Recette de Filet mignon à l'ananas

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Lundi 11 Avril 2022

Petit-déjeuner

Des framboises

Déjeuner

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

Collation

Un citron pressé chaud avec du gingembre

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 de Laurence Cier

Mardi 12 Avril 2022

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Un poireau et un œuf dur
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Un citron pressé chaud avec du gingembre

Dîner

Recette de Cabillaud Chimichurri avec ½ mangue

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Mercredi 13 Avril 2022

Petit-déjeuner

Des fraises

Déjeuner

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

Collation

Un citron pressé chaud avec du gingembre

Dîner

Recette de Poulet aux asperges et tomates confites

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



Menu de Laurence Cier

Jeudi 14 Avril 2022

Petit-déjeuner

Des framboises

Déjeuner

Un avocat et des cœurs de palmiers

Assaisonnement : Citron vert, coriandre, menthe et persil

Collation

Un citron pressé chaud avec du gingembre

Dîner

Recette de Merlan façon bouillon parisien

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion