



Menu de Laurence Cier

Lundi 25 Avril 2022

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Des haricots verts en salade avec de la féta
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ciboulette, persil

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas
Fenouil et aubergine avec de la pintade au four
Assaisonnement : Citron, ail, romain et persil

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 26 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec des crevettes
Assaisonnement : Persil et coriandre

Collation

Un citron pressé chaud avec du gingembre et des fraises

Dîner

Recette de Daurade aux poireaux

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Mercredi 27 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un Malo à 0% avec une cuillère de confiture

Déjeuner

Une courgette et un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, persil et coriandre

Collation

Un citron avec du gingembre et une clémentine

Dîner

Du fenouil et poivron avec coquelet au four
Assaisonnement : Citron, ail, romain et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Jeudi 28 Avril 2022

Petit-déjeuner

Des framboises

Déjeuner

De la salade de concombre avec de la fêta
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Un citron avec du gingembre et des framboises

Dîner

Des champignons avec de la côte de veau
Assaisonnement : Citron, sauge et ail

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



Menu de Laurence Cier

Vendredi 29 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des haricots verts avec un filet de saumon
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Un citron avec du gingembre et des framboises

Dîner

Des endives braisées avec
Recette de Julienne aux agrumes

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



Menu de Laurence Cier

Samedi 30 Avril 2022

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une demi-mangue et du tartare de thon
Assaisonnement : Citron vert, coriandre, gingembre,
ciboulette, goutte d'huile de sésame et persil

Collation

Un citron pressé chaud avec du gingembre et un kiwi

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 Laurence Cier

Dimanche 1^{er} Mai 2022

Petit-déjeuner

Des fraises

Déjeuner

Des asperges et un œuf mollet ou dur
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Des fraises

Dîner

Recette d'Aubergines et chèvre en ballotin

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