



## Menu de Samira Jouadi

### **Mardi 19 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

#### **Déjeuner**

Des cœurs de palmiers et du thon à l'huile Rhhhoouo !

Assaisonnement : Citron et, coriandre persil

#### **Collation**

Une tranche d'ananas

#### **Dîner**

Recette de Quinoa au brocoli

PAS d'ANANAS ni citron, ni crudité !!!

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Mercredi 20 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

#### **Déjeuner**

Une courgette et un steak de veau  
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

#### **Collation**

Une tranche d'ananas

#### **Diner**

Une tranche d'ananas  
Soupe de brocoli, courgette et ail  
(mixer avec pas ou peu d'eau)  
Assaisonnement : Miettes de fêta et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Jeudi 21 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Un ou deux kiwis

#### **Déjeuner**

Recette de Fonds d'artichauts chèvre et grison

#### **Collation**

Un citron pressé au gingembre et un kiwi

#### **Dîner**

De lentilles en salade avec légumes grillés

Assaisonnement : Huile d'olive, échalotes et aromates

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Vendredi 22 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une ou deux clémentines

#### **Déjeuner**

Des haricots verts avec du saumon  
Assaisonnement : Citron, persil et coriandre

#### **Collation**

Un citron pressé au gingembre et une clémentine

#### **Dîner**

Recette de Gratin de pâtes aux légumes  
(- de pâtes et + de légumes, pâtes complètes)

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Samedi 23 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Des fraises

#### **Déjeuner**

Une tomate en salade avec du poulet rôti  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, moutarde, persil

#### **Collation**

Un citron au gingembre et des fraises

#### **Dîner**

Soupe harira (attention aux quantités)

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



## Menu de Samira Jouadi

### **Dimanche 24 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Des framboises

#### **Déjeuner**

Des asperges et des framboises

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Un citron avec du gingembre et des framboises

#### **Dîner**

Salade d'haricots verts et de poulet

Assaisonnement : Citron, persil et filet d'huile d'olive

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Lundi 25 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

#### **Déjeuner**

Une salade de courgette cuite avec de la féta  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Une tranche d'ananas

#### **Dîner**

Une tranche d'ananas  
De la salade de mâche et de l'omelette  
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 Samira Jouadi

### **Mardi 26 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Un yaourt et une cuillère de miel

#### **Déjeuner**

Un fenouil et du saumon

Assaisonnement : Citron, balsamique et persil

#### **Collation**

Un citron au gingembre et des fraises

#### **Dîner**

Recette de Tian de légumes au chèvre et fêta

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Mercredi 27 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Un ou deux kiwis

#### **Déjeuner**

Des champignons avec une escalope de dinde

Assaisonnement : Citron et persil

#### **Collation**

Un citron au gingembre avec un kiwi

#### **Dîner**

De la fondue d'endive avec des œufs

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Jeudi 28 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

#### **Déjeuner**

Du concombre et un demi pamplemousse  
Assaisonnement : Coriandre, menthe et persil

#### **Collation**

Un citron au gingembre avec un kiwi

#### **Dîner**

De la fondue de courgette et ail avec du riz complet  
Assaisonnement : Huile d'olive, persil et parmesan

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