



## Menu de Samira Jouadi

### **Mardi 5 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

#### **Déjeuner**

Des pousses d'épinards 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 Samira Jouadi

### **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 au gingembre et un kiwi

#### **Diner**

Recette de Bœuf au brocoli

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Jeudi 7 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une mandarine

#### **Déjeuner**

De la soupe de cresson ou d'épinards avec de la courgette  
Assaisonnement : Persil et un peu de féta

#### **Collation**

Un citron pressé au gingembre et une mandarine

#### **Dîner**

Fenouils et Recette de Cabillaud à la portugaise

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



## Menu de Samira Jouadi

### **Vendredi 8 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-orange

#### **Déjeuner**

Un poireau avec deux œufs durs

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

#### **Collation**

Un citron pressé au gingembre et une clémentine

#### **Dîner**

Recette de Canard à l'orange sur lit d'endives

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **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 Samira Jouadi

### **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 de veau à l'ananas

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Lundi 11 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Des framboises

#### **Déjeuner**

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

#### **Collation**

Un citron avec du gingembre et des framboises

#### **Dîner**

Recette de Sauté de cresson à la dinde  
(remplacer par pousses d'épinards)

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Mardi 12 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

#### **Déjeuner**

Du brocoli et une omelette

Assaisonnement : Citron, ciboulette 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 Samira Jouadi

### **Mercredi 13 Avril 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Des fraises

#### **Déjeuner**

Des épinards avec du saumon vapeur  
Assaisonnement : Citron, échalotes et persil

#### **Collation**

Un citron au gingembre avec des fraises

#### **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 Samira Jouadi

### **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 au gingembre avec des framboises

#### **Dîner**

Recette de Merlan façon bouillon parisien

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*