



## Menu de Sandre Casse

### **Mardi 3 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

#### **Déjeuner**

Une tranche d'ananas avec un blanc de poulet  
Assaisonnement : Coriandre, gingembre et persil

#### **Collation**

Une tranche d'ananas

#### **Dîner**

Recette de Poulet à l'ananas

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



## Menu de Sandre Casse

### **Mercredi 4 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Trois pruneaux dans de l'eau tiède

#### **Déjeuner**

Salade de roquette et carpaccio de bœuf  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive ou pignons,  
parmesan râpé et persil

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

Des champignons avec des médaillons de filet mignon  
Assaisonnement : Citron, thym et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Sandre Casse

### **Jeudi 5 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Un Malo à 0% avec une cuillère de miel

#### **Déjeuner**

Un fenouil haché avec des crevettes

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

Des endives avec des aiguillettes de canard

Assaisonnement : Citron, balsamique et basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Sandre Casse

### **Vendredi 6 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi jaune

#### **Déjeuner**

De la salade de concombre avec des œufs durs  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Un kiwi jaune

#### **Dîner**

Des fenouils avec du filet de Julienne  
Assaisonnement : Citron vert, ail, 1 c-à-s de lait de coco  
bio, gingembre, cumin et coriandre

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Sandre Casse

### **Samedi 7 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Des fraises

#### **Déjeuner**

Des asperges et un blanc de poulet  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Des fraises

#### **Dîner**

Recette de Salade d'aubergine avec du jambon

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



## Menu de Sandre Casse

### **Dimanche 8 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

#### **Déjeuner**

Une tomate en salade avec une saucisse (volaille ?)

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Une demi-mangue

#### **Dîner**

De la soupe de courgette (et cresson) avec de la fêta

Assaisonnement : Ail et un peu de parmesan

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Sandre Casse

### **Lundi 9 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

#### **Déjeuner**

Un demi pamplemousse avec un petit avocat

Assaisonnement : Coriandre et ciboulette

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

Des haricots verts avec du coquelet en cocote

Assaisonnement : Citron, échalotes, thym, ail et basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*