



## Menu de Sandre Casse

**Mardi 10 Mai 2022**

### **Petit-déjeuner**

Un œuf dur citronné

### **Déjeuner**

Une petite portion d'asperges  
Assaisonnement : Citron et persil

### **Collation**

Un yaourt citronné à 0%

### **Dîner**

Des asperges Citron et persil  
Des crevettes ou gambas grillée et citronnées

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



## Menu de Sandre Casse

### **Mercredi 11 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

#### **Déjeuner**

Une salade de tomate

Assaisonnement : Jus de citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Une tranche d'ananas

#### **Dîner**

Une tranche d'ananas

Des tomates cuites au four, ail et persil

Un yaourt citron et aromates

Une tranche d'ananas

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Sandre Casse

**Jeudi 12 Mai 2022**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-orange

### **Déjeuner**

Un ou deux fenouils cuits

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

### **Collation**

Une demi-orange

### **Dîner**

Un œuf dur citronné

Du lapin au four avec un peu de vin blanc et du romarin

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Sandre Casse

### **Vendredi 13 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

#### **Déjeuner**

De la salade de pois gourmands et de crevettes  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Un kiwi jaune

#### **Dîner**

Des épinards et filets de Julienne recouvert de chorizo  
Assaisonnement : Citron, ail, romarin et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Sandre Casse

### **Samedi 14 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Des framboises

#### **Déjeuner**

Des moules meunières avec fenouil émincé  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Des framboises

#### **Dîner**

Des poivrons rouges grillés avec du poulet  
Assaisonnement : Ail, citron et basilic

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



## Menu de Sandre Casse

### **Dimanche 15 Mai 2022**

#### **Petit-déjeuner**

Des fraises

#### **Déjeuner**

Une tomate cuite et deux ribs de travers de porc au four  
Marinade : Citron, 1 c-à-c de miel, balsamique et thym

#### **Collation**

Des fraises

#### **Dîner**

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

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Sandre Casse

**Lundi 16 Mai 2022**

### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

### **Déjeuner**

Une salade de champignons et de chèvre frais  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

### **Collation**

Une clémentine

### **Dîner**

Salade de lentilles, courgette, poivrons, pignons grillés  
Assaisonnement : Huile d'olive, ail et basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*