



# Menu de Bénédicte Normand

**Jeudi 19 Janvier 2023**

## **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

## **Déjeuner**

Un demi pamplemousse avec du thon frais  
Assaisonnement : Citron vert, coriandre, baies roses,  
ciboulette et persil

## **Collation**

Une clémentine

## **Dîner**

Des épinards avec des blancs de poulet marinés et grillés  
Assaisonnement : Citron, sauce soja, gingembre  
basilic et ciboulette

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



## Menu de Bénédicte Normand

**Vendredi 20 Janvier 2023**

### **Petit-déjeuner**

Une clémentine

### **Déjeuner**

Sardines et un ou deux œufs durs

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

### **Collation**

Une clémentine

### **Dîner**

Fenouil, poivron et suprêmes de pintade en cocote

Assaisonnement : Citron, 1 c-à-s de miel, herbes de  
Provence et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Bénédicte Normand

**Samedi 21 Janvier 2023**

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Coquillages à la marinière

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, tomates cerises  
cuites, persil et échalotes

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Recette de Crevettes sautées au basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Bénédicte Normand

**Dimanche 22 Janvier 2023**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

### **Déjeuner**

Germes de soja et Recette d'Aller / Retour de bœuf thaï

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Fondue d'endive et Saint Jacques

Assaisonnement : Citron, balsamique et baies roses

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



# Menu de Bénédicte Normand

**Lundi 23 Janvier 2023**

**Petit-déjeuner**

Une petite pomme

**Déjeuner**

Des champignons et une escalope de dinde  
Assaisonnement : Citron, persil et ail

**Collation**

Une petite pomme

**Dîner**

Recette d'Omelette aux blettes

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



# Menu de Bénédicte Normand

**Mardi 24 Janvier 2023**

## **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

## **Déjeuner**

Une endive cuite avec du saumon  
Assaisonnement : Citron, persil et coriandre

## **Collation**

Une tranche d'ananas

## **Dîner**

Écrasé de chou-fleur avec aiguillettes de canard  
Une tranche d'ananas  
Assaisonnement : Citron, balsamique et basilic

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



## Menu de Bénédicte Normand

**Mercredi 25 Janvier 2023**

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Salade de concombre et fêta

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

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Recette de Cabillaud à la compote de haricots verts

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*