



## Menu de Bénédicte Normand

**Jeudi 26 Janvier 2023**

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

De la roquette avec du tofu aux herbes

Assaisonnement : Citron huile d'olive ciboulette et persil

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Des choux de Bruxelles avec de la dinde

Assaisonnement : Huile d'olive, ail et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Bénédicte Normand

**Vendredi 27 Janvier 2023**

**Petit-déjeuner**

Une clémentine

**Déjeuner**

Un petit avocat avec des crevettes

Assaisonnement : Citron vert, coriandre et persil

**Collation**

Une clémentine

**Dîner**

Recette de Choucroute de la mer

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Bénédicte Normand

### **Samedi 28 Janvier 2023**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-orange

#### **Déjeuner**

Une tomate cuite et un onglet grillé  
Assaisonnement : Citron, ail, persil et échalotes

#### **Collation**

Une demi-orange

#### **Dîner**

Recette de Pizza de courgette

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



## Menu de Bénédicte Normand

# Dimanche 29 Janvier 2023

### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

### **Déjeuner**

Germes de soja et tartare de thon  
Assaisonnement : Citron vert, sauce soja, coriandre,  
gingembre, ciboulette et persil

### **Collation**

Un demi pamplemousse

### **Dîner**

Des pâtes à la sauce tomate  
Assaisonnement : Huile d'olive, ail, tomates pelées,  
un peu de parmesan

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



## Menu de Bénédicte Normand

### **Lundi 30 Janvier 2023**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite pomme

#### **Déjeuner**

Des haricots verts avec viande des grisons  
Assaisonnement : Citron, persil et ciboulette

#### **Collation**

Une petite pomme

#### **Dîner**

Des épinards avec des œufs mollets  
Assaisonnement : Échalotes et persil

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



## Menu de Bénédicte Normand

### **Mardi 31 Janvier 2023**

#### **Petit-déjeuner**

Une clémentine

#### **Déjeuner**

Une tomate cuite et un filet de flétan  
Assaisonnement : Citron, persil et coriandre

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

De la fondue d'endives avec une côte de veau  
Assaisonnement : Citron, balsamique et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Bénédicte Normand

### **Mercredi 1<sup>er</sup> Février 2023**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite poire

#### **Déjeuner**

Salade de roquette et Saint Jacques  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, balsamique, huile  
d'olive et persil

#### **Collation**

Une petite poire

#### **Dîner**

Recette de d'Aubergines à la tomate et blancs de poulet

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