



Menu de Bénédicte Normand

Jeudi 2 Février 2023

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec du thon en boîte

Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

Du chou blanc avec des aiguillettes de canard

Assaisonnement : Sauce soja, vinaigre de Xérès

(ou de cidre), ail, gingembre et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Bénédicte Normand

Vendredi 3 Février 2023

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Des fonds d'artichauts avec un filet de poisson blanc
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

Recette de Lasagnes de courgettes et saumon

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



Menu de Bénédicte Normand

Samedi 4 Février 2023

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Épinards et blanc de poulet vapeur

Assaisonnement : Citron, ail, herbes de Provence

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

Fondue d'endives et Saint Jacques bardées de lard

Une demi-mangue

Assaisonnement : Baies roses, vinaigre de cidre et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Bénédicte Normand

Dimanche 5 Février 2023

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Tomate cuite et côtelettes d'agneau
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de d'Omelette au cresson et asperges

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



Menu de Bénédicte Normand

Lundi 6 Février 2023

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un petit avocat

Assaisonnement : Citron vert, persil et ciboulette

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Brocoli et aiguillettes de filet de porc

Une tranche d'ananas

Assaisonnement : Échalotes, sauce soja, gingembre,
coriandre et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Bénédicte Normand

Mardi 7 Février 2023

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une salade de concombre et de fêta

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, persil, ciboulette

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

De la fondue de fenouils avec saumon à l'unilatéral

Assaisonnement : Citron, balsamique,

1 c-à-c de miel et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Bénédicte Normand

Mercredi 8 Février 2023

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Recette de Salade d'aubergine avec une boîte de sardines

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

Recette de Bœuf fajita

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