Menu de Bénédicte Normand

Jeudi 9 Février 2023

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Des asperges avec un ou deux œufs durs
Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

Des épinards avec filets de poisson blanc
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, tomates cerises
ail et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion

Estelle de Saint Germain / www.desaintgermain.fr / +33 6 60 15 70 48 / estelle@desaintgermain.fr

Menu de Bénédicte Normand

Vendredi 10 Février 2023

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Des crevettes et une demi-mangue
Assaisonnement : Citron vert, menthe, ciboulette et persil

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

Spaghetti de courgette avec des crevettes et fruits de mer
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, tomates confites
ail et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion

Estelle de Saint Germain / www.desaintgermain.fr / +33 6 60 15 70 48 / estelle@desaintgermain.fr

Menu de Bénédicte Normand

Samedi 11 Février 2023

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Aubergines grillées et mozzarella
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ail et basilic

Collation

Un citron au gingembre (un kiwi)

Dîner

Des blettes avec Recette de Poulet Korma

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

Estelle de Saint Germain / www.desaintgermain.fr / +33 6 60 15 70 48 / estelle@desaintgermain.fr

Menu de Bénédicte Normand

Dimanche 12 Février 2023

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Fondue de poivron vert avec une darne de saumon
Assaisonnement : Citron, aneth et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Pâtes aux courgettes

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

Estelle de Saint Germain / www.desaintgermain.fr / +33 6 60 15 70 48 / estelle@desaintgermain.fr

Menu de Bénédicte Normand

Lundi 13 Février 2023

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Du concombre avec dés de jambon
Assaisonnement : Citron, vinaigre de cidre, moutarde, persil, ciboulette

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

Soupe de poireaux et blancs de dinde
1 c-à-s de crème de soja ou de crème fraîche 15%
Assaisonnement : Échalotes, filet d'huile de truffe (graines de cumin) ciboulette et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion

Estelle de Saint Germain / www.desaintgermain.fr / +33 6 60 15 70 48 / estelle@desaintgermain.fr

Menu de Bénédicte Normand

Mardi 14 Février 2023

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Salade de chou et thon thaï

Collation

Un citron au gingembre (une clémentine)

Dîner

Des haricots verts avec recette de Lotte au chorizo

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion

Estelle de Saint Germain / www.desaintgermain.fr / +33 6 60 15 70 48 / estelle@desaintgermain.fr

Menu de Bénédicte Normand

Mercredi 15 Février 2023

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Tomate cuite et steak grillé
Assaisonnement : Citron, vinaigre de cidre et persil

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

Des endives fondues avec des Saint Jacques
Assaisonnement : un jus de clémentine, vinaigre de cidre
coriandre et persil

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

Estelle de Saint Germain / www.desaintgermain.fr / +33 6 60 15 70 48 / estelle@desaintgermain.fr

Menu de Bénédicte Normand

Jeudi 16 Février 2023

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Des cœurs de palmiers avec un avocat
Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

Du chou blanc, tomates avec des cubes de poulet
Assaisonnement : Citrons confits au sel, olives vertes, ail, épinces marocaines et coriandre

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

Estelle de Saint Germain / www.desaintgermain.fr / +33 6 60 15 70 48 / estelle@desaintgermain.fr

Menu de Bénédicte Normand

Vendredi 17 Février 2023

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec des crevettes
Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Un citron au gingembre

Dîner

De la mâche avec de l'omelette aux cèpes
Assaisonnement : Citron, vinaigre de cidre, huile d'olive, ciboulette et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion

Estelle de Saint Germain / www.desaintgermain.fr / +33 6 60 15 70 48 / estelle@desaintgermain.fr