



Menu d'Hélène Demade

Lundi 25 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des fraises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Poivrons et échine de porc grillés
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

(Des fraises)

Dîner

Recette de Terrine de poireaux et courgette

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



Menu d'Hélène Demade

Mardi 26 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des framboises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Un avocat avec des crevettes

Assaisonnement : Citron, coriandre et persil

Collation

(Des framboises)

Dîner

Des courgettes vapeur et du chèvre frais

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

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Hélène Demade

Mercredi 27 Mai 2026

Petit-déjeuner

Une petite pomme et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de concombre et truite fumée

Une petite pomme

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

(Un citron pressé)

Dîner

Salade de tomates et œufs durs

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Hélène Demade

Jeudi 28 Mai 2026

Petit-déjeuner

Un kiwi et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de tomates et carpaccio de bœuf
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, parmesan, basilic

Collation

Un kiwi

Dîner

Fenouil vapeur et Recette de cervelle de Canut

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



Menu d'Hélène Demade

Vendredi 29 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des myrtilles et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de haricots verts et œufs durs
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, persil, ciboulette

Collation

Un citron pressé

Dîner

Recette de Caviar d'aubergine et poisson blanc

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



Menu d'Hélène Demade

Samedi 30 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des fraises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Des asperges et Des fraises et un fromage blanc à 0%
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et persil

Collation

(Un citron pressé)

Dîner

Plancha : Courgettes et cuisses de poulet désossée grillée
Assaisonnement : Citron et origan

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



Menu d'Hélène Demade

Dimanche 31 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des fraises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Viande blanche ou poisson grillé

1 légume sans amidons ou salade

Dessert sans amidon ou salade de fruits

(petite part vacherin / macaron / pavlova)

Collation

Un thé

Dîner

(Un œuf dur)

Courgette et un blanc de dinde

Assaisonnement : Citron, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion