

Monsieur Gilles Faessler

Jeudi 28 avril 2022

Petit-déjeuner

Une grenade.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade de mâche assaisonnée d'huile d'olive, d'une pointe de moutarde, de vinaigre balsamique, d'ail, de ciboulette et de persil.

Quelques lamelles de jambon cru.
Un café ou un thé.

Goûter

Une grenade.
Un café ou un thé.

Souper

De la soupe d'endives cuites avec du basilic.
De la pintade cuite à la cocotte avec un peu de moutarde et de l'ail.
Une grenade.

Monsieur Gilles Faessler

Vendredi 29 avril 2022

Petit-déjeuner

Un demi pomelo.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade de pousses d'épinards avec un demi pomelo en dés et quelques noix du Brésil assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, d'ail, d'échalote et de ciboulette.

Un café ou un thé.

Goûter

Un demi pomelo.
Un café ou un thé.

Souper

De la soupe de fenouils cuits avec de l'ail noir, de l'oignon et un peu de poivre.
Du brochet cuit au four avec du jus de citron et de l'ail.
Un demi pomelo.

Monsieur Gilles Faessler

Samedi 30 avril 2022

Petit-déjeuner

Une petite portion de framboises.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade de chou chinois avec quelques crevettes roses assaisonnée d'huile d'olive, du jus de citron, d'ail, de l'oignon rouge et du basilic.
Un café ou un thé.

Goûter

Une petite portion de framboises.
Un café ou un thé.

Souper

Des pois gourmands cuits avec de l'échalote et du basilic.
Boulettes de boeuf vapeur au basilic
Une petite portion de framboises.

Boulettes de boeuf vapeur au basilic

Hachez 1 botte de basilic. Mélangez 250 gr de steak haché de boeuf avec 1 cc de cumin, 1 cc de graines d'anis, du poivre. Formez des boulettes de viande identiques et faites-les cuire 3 mn au cuit-vapeur. Servez les boulettes dans un plat avec un filet d'huile d'olive.

Monsieur Gilles Faessler

Dimanche 01 mai 2022

Petit-déjeuner

Une pêche.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Tartare de saumon
Un café ou un thé.

Goûter

Une pêche.
Un café ou un thé.

Souper

Des haricots verts cuits avec de l'ail, de l'oignon et de fines herbes.
Du rôti de porc cuit au four, fortement citronné et persillé.
Une pêche.

Tartare de saumon

Un petit tartare de saumon frais, coupé en petits dés avec quelques copeaux de gingembre frais, quelques gouttes de sauce soja et quelques brins de ciboulette.

Monsieur Gilles Faessler

Lundi 02 mai 2022

Petit-déjeuner

Un fruit de la passion.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade de poivron rouge avec quelques lamelles de jambon de Parme assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre balsamique blanc, d'ail, de l'échalote et des herbes italiennes.
Un café ou un thé.

Goûter

Un fruit de la passion.
Un café ou un thé.

Souper

Lapin aux tomates confites et aux herbes de Provence

Lapin aux tomates confites et aux herbes de Provence

Disposez dans un plat allant au four des morceaux de lapin, des tomates coupées en dés, de l'oignon et de l'ail. Ajoutez un filet d'eau et des herbes de Provence. Cuisez au four 50' à 150°. N'oubliez pas de retourner le lapin au milieu de la cuisson et de l'arroser pour éviter qu'il ne se dessèche. Servez avec du persil frais haché.

Monsieur Gilles Faessler

Mardi 03 mai 2022

Petit-déjeuner

Une petite portion de fraises.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade de chicorée rouge assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre de cidre, d'ail, de l'oignon et herbes italiennes.
Quelques noix.
Un café ou un thé.

Goûter

Une petite portion de fraises.
Un café ou un thé.

Souper

Des champignons cuits avec de l'échalote et du basilic.
De l'escalope de Quorn nature grillée avec de l'ail et du persil.

Monsieur Gilles Faessler

Mercredi 04 mai 2022

Petit-déjeuner

Une nectarine.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Séré aux asperges
Un café ou un thé.

Goûter

Une nectarine.
Un café ou un thé.

Souper

Du brocoli cuit avec de l'ail, de l'échalote et du coriandre.
Du crabe cuit avec du jus de citron vert, de l'ail et des graines de fenouil.
Une nectarine.

Séré aux asperges

Mettre du séré dans un bol. Incorporer des asperges coupées en morceaux, de la ciboulette hachée et quelques câpres en dés. Assaisonner de poivre. Mélanger c'est prêt. Bon appétit !

Liste des courses

Jeudi 28 avril 2022

Dîner : Ail, Ciboulette, Huile d'olive, Jambon cru, Mâche, Moutarde, Persil, Vinaigre balsamique
Souper : Ail, Basilic, Endive, Grenade, Moutarde, Pintade
Autre : Grenade

Vendredi 29 avril 2022

Dîner : Ail, Ciboulette, Échalote, Epinard, Huile d'olive, Noix du brésil, Pomelo, Vinaigre balsamique
Souper : Ail, Brochet, Citron, Fenouil, Oignon, Poivre, Pomelo
Autre : Pomelo

Samedi 30 avril 2022

Dîner : Ail, Basilic, Chou chinois, Citron, Crevette, Huile d'olive, Oignon
Souper : Basilic, Boeuf, Cumin, Échalote, Framboise, Graines d'anis, Huile d'olive, Pois gourmand, Poivre
Autre : Framboise

Dimanche 01 mai 2022

Dîner : Ciboulette, Gingembre, Sauce soja, Saumon
Souper : Ail, Citron, Fines herbes, Haricot vert, Oignon, Pêche, Persil, Porc
Autre : Pêche

Lundi 02 mai 2022

Dîner : Ail, Échalote, Herbes italiennes, Huile d'olive, Jambon de parme, Poivron, Vinaigre balsamique
Souper : Ail, Herbes de provence, Lapin, Oignon, Persil, Tomate
Autre : Fruit de la passion

Mardi 03 mai 2022

Dîner : Ail, Chicorée, Herbes italiennes, Huile d'olive, Noix, Oignon, Vinaigre de cidre
Souper : Ail, Basilic, Champignon, Échalote, Escalope de quorn, Persil
Autre : Fraise

Mercredi 04 mai 2022

Dîner : Asperge, Câpre, Ciboulette, Poivre, Séré maigre
Souper : Ail, Brocoli, Citron, Coriandre, Crabe, Échalote, Graine de fenouil, Nectarine
Autre : Nectarine

Liste des courses

Fruits : Fraise, Framboise, Fruit de la passion, Grenade, Nectarine, Pêche, Pomelo

Protéines : Boeuf, Brochet, Crabe, Crevette, Escalope de quorn, Jambon cru, Jambon de parme, Lapin, Pintade, Porc, Saumon

Légumes neutres : Asperge, Brocoli, Champignon, Chicorée, Chou chinois, Endive, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Mâche, Pois gourmand, Poivron, Tomate

Herbes aromatiques : Basilic, Ciboulette, Coriandre, Fines herbes, Graine de fenouil, Herbes de provence, Herbes italiennes, Persil

Condiments et épices : Ail, Câpre, Citron, Cumin, Échalote, Gingembre, Graines d'anis, Huile d'olive, Moutarde, Oignon, Poivre, Sauce soja, Vinaigre balsamique, Vinaigre de cidre

Oléagineux : Noix, Noix du brésil

Laitages : Séré maigre