

Monsieur Gilles Faessler

Jeudi 21 avril 2022

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade de pousses d'épinards avec un demi pamplemousse en dés et quelques filets d'anchois AU NATUREL assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre de vin blanc, d'ail, de l'oignon rouge et du basilic.
Un café ou un thé.

Goûter

Un demi pamplemousse.
Un café ou un thé.

Souper

Un petit verre de jus de pamplemousse.
Des poireaux cuits avec de l'ail, de l'oignon et de la sauge.
Du filet mignon d'agneau cuit au four avec de l'ail, de l'oignon rouge et du coriandre.

Monsieur Gilles Faessler

Vendredi 22 avril 2022

Petit-déjeuner

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

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade verte avec quelques framboises et du crabe AU NATUREL émietté assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, 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

Du chou-fleur cuit avec de l'ail, de l'oignon et de l'aneth.
De l'escalope de Quorn nature grillée avec de l'ail et du persil.
Une petite portion de framboises.

Monsieur Gilles Faessler

Samedi 23 avril 2022

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade de pousses de soja assaisonnée d'huile d'olive, d'une pointe de moutarde, de vinaigre de cidre, d'une pointe de miel, d'ail et de poivre.

Quelques lamelles de magret de canard fumé.

Une tranche d'ananas.
Un café ou un thé.

Goûter

Une tranche d'ananas.
Un café ou un thé.

Souper

Filet de saumon à la menthe
Une tranche d'ananas.

Filet de saumon à la menthe

Mixer des tomates et des feuilles de menthe. Dans un plat allant au four mettez du filet de saumon avec les tomates et feuilles de menthe mixées, un peu de poivre et un filet d'huile d'olive, Laissez cuire à 180° environ 20 mn. Bon appétit !

Monsieur Gilles Faessler

Dimanche 24 avril 2022

Petit-déjeuner

Deux dattes séchées.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Mini concombre farci aux radis et caprice des Dieux
Un café ou un thé.

Goûter

Une datte séchée.
Un café ou un thé.

Souper

De la ratatouille cuite avec du thym.

De la viande hachée de veau grillée avec un peu de concentré de tomate, de l'ail et du basilic.

Mini concombre farci aux radis et caprice des Dieux

Nettoyez, lavez et coupez les radis en petits cubes. Lavez et coupez un concombre en deux dans le sens de la longueur. Videz-le délicatement avec une petite cuillère. Mélangez les cubes de radis, du caprice des Dieux en morceaux et garnissez l'intérieur des concombres avec des herbes à salade du St. Bernard.

Monsieur Gilles Faessler

Lundi 25 avril 2022

Petit-déjeuner

Un quart de papaye.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade de coeurs de palmier avec un quart de papaye en dés et quelques pignons de pin assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre de cidre, d'ail noir, de l'oignon et herbes italiennes.
Un café ou un thé.

Goûter

Un quart de papaye.
Un café ou un thé.

Souper

Asperges mouillettes
Un quart de papaye.

Asperges mouillettes

Dans un robot, mixer des asperges blanches avec échalote, huile d'olive, poivre et curry. Incorporer du blanc battu 0% et remuez légèrement. Placer cette sauce dans une verrine et au frais puis à manger avec des asperges. Bon appétit !

Monsieur Gilles Faessler

Mardi 26 avril 2022

Petit-déjeuner

Un kiwi.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade de chou blanc cru avec un kiwi en dés et quelques dés de tofu grillés assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, d'ail, de l'oignon rouge et du basilic.
Un café ou un thé.

Goûter

Un kiwi.
Un café ou un thé.

Souper

Des blettes cuites avec de l'ail, de l'oignon et de fines herbes.
Des seiches grillées avec de l'ail et du basilic.
Un kiwi.

Monsieur Gilles Faessler

Mercredi 27 avril 2022

Petit-déjeuner

Une demi poire sans peau (bien mastiquer les pépins).
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Salade de chou blanc aux tomates séchées
Un café ou un thé.

Goûter

Une demi poire sans peau (bien mastiquer les pépins).
Un café ou un thé.

Souper

Des branches de céleri cuites avec du jus de citron et des herbes italiennes.
Des oeufs au plat avec de fines herbes.

Salade de chou blanc aux tomates séchées

Émincez finement du chou blanc et réservez. Coupez quelques tomates séchées et ajoutez la au chou. Râpez un peu de racine de gingembre, puis assaisonnez le tout d'un filet d'huile d'olive, de vinaigre de cidre et de moutarde. Parsemez de coriandre ciselée. Bon appétit !

Liste des courses

Jeudi 21 avril 2022

Dîner : Ail, Anchois, Basilic, Epinard, Huile d'olive, Oignon, Pamplemousse, Vinaigre de vin
Souper : Agneau, Ail, Coriandre, Oignon, Pamplemousse, Poireau, Sauge
Autre : Pamplemousse

Vendredi 22 avril 2022

Dîner : Ail, Basilic, Crabe, Framboise, Huile d'olive, Oignon, Salade verte, Vinaigre balsamique
Souper : Ail, Aneth, Chou-fleur, Escalope de quorn, Framboise, Oignon, Persil
Autre : Framboise

Samedi 23 avril 2022

Dîner : Ail, Ananas, Huile d'olive, Magret de canard fumé, Menthe, Miel, Moutarde, Poivre, Pousses de soja, Vinaigre de cidre
Souper : Ananas, Huile d'olive, Menthe, Poivre, Saumon, Tomate
Autre : Ananas, Menthe

Dimanche 24 avril 2022

Dîner : Caprice des dieux, Concombre, Herbes du grand st-bernard salade, Radis
Souper : Ail, Basilic, Concentré de tomates, Ratatouille, Thym, Veau
Autre : Datte séchée

Lundi 25 avril 2022

Dîner : Ail, Coeur de palmier, Herbes italiennes, Huile d'olive, Oignon, Papaye, Pignon de pin, Vinaigre de cidre
Souper : Asperge, Blanc battu 0%, Curry, Échalote, Huile d'olive, Papaye, Poivre
Autre : Papaye

Mardi 26 avril 2022

Dîner : Ail, Basilic, Chou blanc, Huile d'olive, Kiwi, Oignon, Tofu, Vinaigre balsamique
Souper : Ail, Basilic, Blette, Fines herbes, Kiwi, Oignon, Seiche
Autre : Kiwi

Mercredi 27 avril 2022

Dîner : Chou, Coriandre, Gingembre, Huile d'olive, Moutarde, Tomate séchée, Vinaigre de cidre
Souper : Ail, Céleri-branche, Fines herbes, Herbes italiennes, Oeuf
Autre : Poire

Liste des courses

Fruits : Ananas, Framboise, Kiwi, Pamplemousse, Papaye, Poire

Protéines : Agneau, Anchois, Crabe, Escalope de quorn, Magret de canard fumé, Oeuf, Saumon, Seiche, Tofu, Veau

Légumes neutres : Asperge, Blette, Céleri-branche, Chou, Chou blanc, Chou-fleur, Coeur de palmier, Concombre, Epinard, Poireau, Pousses de soja, Radis, Ratatouille, Salade verte, Tomate

Herbes aromatiques : Aneth, Basilic, Coriandre, Fines herbes, Herbes du grand st-bernard salade, Herbes italiennes, Menthe, Persil, Sauge, Thym

Condiments et épices : Ail, Concentré de tomates, Curry, Échalote, Gingembre, Huile d'olive, Miel, Moutarde, Oignon, Poivre, Vinaigre balsamique, Vinaigre de cidre, Vinaigre de vin

Fruits et légumes séchés : Datte séchée, Tomate séchée

Fromages : Caprice des dieux

Oléagineux : Pignon de pin

Laitages : Blanc battu 0%