Madame Y X

Lundi 16 février 2026

Petit-déjeuner

Un quart de mangue.
Une petite omelette aux fines herbes.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite salade d'endive avec un morceau de féta et un quart de mangue assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre de cidre, d'échalote, de ciboulette et de persil.
Un café ou un thé.

Goûter

Un quart de mangue.
Un yaourt nature ou un skyr nature.
Un café ou un thé.

Souper

Une fricassées de poireaux et chou frisé cuite avec des herbes italiennes.
Cabillaud aux herbes
Un quart de mangue.

Cabillaud aux herbes

Préchauffez le four à 180 degrés. Lavez et coupez du basilic et de la coriandre aux ciseaux. Pressez le jus d'une orange. Mettez le poisson dans un plat et enfournez 10 mn. Nappez de jus d'orange et de sauce soja. Parsemez de basilic et coriandre et dégustez avec un filet d'huile d'olive.

Liste des courses

Lundi 16 février 2026
Dîner : Ciboulette, Échalote, Endive, Féta, Huile d'olive, Mangue, Persil, Vinaigre de cidre
Souper : Basilic, Cabillaud royal, Chou, Coriandre, Herbes italiennes, Huile d'olive, Jus d'orange, Mangue, Poireau, Sauce soja
Autre : Fines herbes, Mangue, Oeuf, Skyr nature, Yaourt nature