

ETE	Petit déjeuner	Diner	Collation	Souper
Lundi	<p>1 thé Oolong bio + jus de citron bio</p> <p>2 prunes, 2 abricots</p> <p>1 ramequin de quinoa cuite avec tonyu + sucre + cannelle + amandes fraîches ou pilées (<i>ingrédients bio</i>)</p> <p>4 noix de Grenoble bio</p>	<p>1 salade niçoise: salade verte bio, tomates, haricots verts, anchois, oignons, huile d'olive vierge extra Provence, olives noires d'Italie, vinaigre balsamique</p> <p>Poivrons farcis: Bœuf et porc hachés bio, persil, œuf, poivre, muscade, huile d'olive</p> <p>1 tranche de pain d'épeautre</p> <p>1 tranche de melon</p> <p>1 expresso</p>	<p>1 bol de myrtilles</p> <p>+framboises</p> <p>+ citron</p> <p>+ menthe fraîche</p>	<p>Soupe au pistou: haricots variés, haricots verts, carottes, courgettes, 1 pomme de terre, nouilles d'épeautre, tomates fraîches, ail, basilic frais, Parmeggiano Reggiano lait cru, huile d'olive vierge extra Provence.</p> <p>Clafoutis de prunes Reine-Claude: tonyu, œuf, sucre bio, vanille</p> <p>1 infusion de verveine et menthe fraîches</p>
Mardi	<p>1 thé Sencha</p> <p>1 pêche, 2 prunes, 2 abricots,</p> <p>1 œuf a la coque</p> <p>1 tranche de pain d'épeautre a peine beurrée</p> <p>6 noix de Grenoble</p> <p>6 amandes</p>	<p>Casse-croute tunisien: Pain d'épeautre, thon à l'huile d'olive vierge extra, poivrons, tomate, olives noires, piment fort (harissa), concombre, câpres, légumes variés au vinaigre</p> <p>1 baklawa: farine d'épeautre, beurre, œuf, huile d'olive, amandes, pignons, pistaches, noisettes, fleur d'oranger, citron, miel, cannelle</p> <p>3 figes fraîches</p> <p>thé à la menthe (the Gunpower bio, menthe fraîche)</p>	<p>5 abricots</p> <p>1 thé sencha</p>	<p>Gaspacho andaluz: Tomate fraîche, concombre, ail et oignon nouveaux, huile d'olive vierge extra, poivron vert,</p> <p>Humus: pois chiches, citron, ail, huile d'olive, cumin, tahin (sésame), persil, menthe fraîche</p> <p>Aubergines a la Grecque: tomate, oignon, raisins secs, amandes, pignons, huile d'olive</p> <p>1 pointe de fromage de chèvre au lait cru</p> <p>2 tranches de pain de riz 1 verre de vin rouge</p>
Mercredi	<p>1 café-chicorée</p> <p>1 tranche de pain de riz légèrement beurrée + 1 cuillère de miel local</p> <p>1 sachet d'Immunocal dans 1 milk-shake de tonyu + myrtilles et framboises fraîches</p> <p>2 abricots frais</p> <p>1 poignée d'amandes fraîches</p>	<p>Guacamole: avocat, tomate fraîche, citron, ail, oignon rouge, piment fort ou Tabasco, coriandre fraîche + Croustilles bio de légumes tropicaux</p> <p>Empanadillas: farine d'épeautre + huile d'olive, tomate, oignon, poivron rouge, anchois</p> <p>Fruits rouges en gelée: agar-agar, jus de poire, myrtilles, framboises, groseilles, cassis</p> <p>1 thé au jasmin bio</p>	<p>1 pêche bio</p> <p>3 prunes</p> <p>1 thé macha</p>	<p>Salade de fenouil + graines de radis germées, huile d'olive vierge extra, citron, lin broyé</p> <p>Côtelettes d'agneau grillées + herbes de Provence, sel de Camargue, poivre</p> <p>Ratatouille: huile d'olive, herbes de Provence, tomate, oignon, poivron, aubergine, poivre</p> <p>1 tranche de pain d'épeautre</p> <p>1 verre de vin rouge (Côtes du Rhône)</p> <p>Sorbet au melon (frais, maison)</p> <p>1 infusion de tilleul + menthe fraîche</p>

Jeudi	<p>1 thé Darjeeling 4 figes fraîches, 4 noix de Grenoble Clafouti de prunes Reine-Claude (œuf, tonyu, sucre bio, farine d'épeautre, vanille, cannelle)</p>	<p>Taboulé de couscous de kamut + jus de citron, huile d'olive vierge extra, tomate fraîche, poivron vert, ciboulette, menthe fraîche, concombre Sardines grillées + citron bio 1/2 verre de vin rosé (Listel) 1 tranche de pastèque 1 expresso, 1 carré de chocolat noir 80%</p>	<p>1 bol de myrtilles framboises, groseilles 1 thé sencha</p>	<p>Aïoli: ail frais, jaune d'œuf bio (cru), huile d'olive vierge extra AOP Provence + morue salée, bigorneaux, carottes, navets, pommes de terre, asperges, brocoli (cru), courgettes, artichauts 1 verre de vin rosé (Bandol, Coteaux d'Aix) 1 pêche 1 infusion verveine + mélisse fraîches</p>
Vendredi	<p>1 café 1 tranche de pain de riz + purée de noisette + sirop d'érable 2 prunes rouges, 2 abricots 100 g de tofu soyeux bio saupoudré de curcuma bio et arrosé de sirop de gingembre bio</p>	<p>Radis et fenouil frais + graines de courge au sel Pasta provençale: nouilles ou spaghetti de riz, ail frais écrasé, basilic frais, huile d'olive vierge Fèves fraîches grillées + cumin, piment fort 1 pointe de fromage de chèvre au lait cru 1/2 verre de vin rosé (Coteaux d'Aix) 3 figes fraîches Thé à la menthe</p>	<p>1 pêche 2 abricots 1 thé sencha</p>	<p>Gaspacho andaluz (<i>idem mardi</i>) Curry thaï: Pate de curry thaï verte, pétoncles, crevettes, lait de coco, huile de sésame, oignons, aubergines, poivrons + riz thaï bio 1/2 bol 1 tranche de pastèque 1 infusion tilleul + menthe fraîche</p>
Samedi	<p>1 thé Ceylan bio + jus de citron 1 tranche de brioche maison: farine d'épeautre, œuf, beurre, tonyu, raisin secs 1 poignée de noix de Grenoble, amandes et graines de courge 1 bol de groseilles, cassis, myrtilles</p>	<p>1/2 melon au Porto (Charentais, Cavaillon) + jambon cru (Parme, Bayonne, Serrano) Pain d'épeautre + caviar d'aubergine (ail, huile d'olive, citron), tapenade (olive, anchois, huile d'olive, câpres), fromage de chèvre au lait cru 1 verre de vin rosé (Listel, Coteaux d'Aix) 1 tarte aux fruits frais (crus) de saison, 1 expresso</p>	<p>5 prunes jaunes 1 thé macha</p>	<p>Bouillabaisse: Poissons de roche, crabe ou langoustine, ail, tomate, pomme de terre bio, oignon, fenouil, persil, safran, thym, laurier, poivre, piment, huile d'olive vierge extra 1 verre de vin rosé (Bandol, Cassis) 1 tranche de melon de Cavaillon 1 infusion de verveine fraîche</p>
Dimanch	<p>1 verre de kéfir à jeun 1 tranche de gel d'aloe vera frais arrosé de sirop de gingembre 1 café-chicorée 3 prunes 2 crêpes (farine de sarrasin, tonyu, œuf) garnies de myrtilles et sirop d'érable</p>	<p>Apéritif: Olives noires et vertes, radis, 1 pastis léger Paella: riz rond bio, petit pois, poulet bio, calmar, crevettes ou langoustine, palourdes, moules, safran, huile d'olive, tomate 1 verre de vin rouge (Jumilla, Tempranillo) 1 tranche de pastèque Thé à la menthe (thé gunpower bio+ menthe fraîche)</p>	<p>Lemon granizado: Jus de citron bio fraîchement pressé + eau + sucre bio 3 abricots</p>	<p>Tsatziki: Concombre, yogourt de brebis, ail, menthe et coriandre fraîches, poivre, huile d'olive vierge 1 oeuf au plat Tomates Provençales: ail, persil, marjolaine, huile d'olive vierge extra 1 tranche de pain d'épeautre 1/2 verre de vin rouge Myrtilles en gelée Infusion de verveine</p>

