

Janvier 2010



Midi (12:00⇒15:00)	Mercredi 6 et Samedi 9
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 7
Nostalgie des Fêtes	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Tartare de dorade à la vanille ⊙ Filet de sole, jus de coquillage ⊙ Nougat glacé, caramel d'épices 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 12 et Jeudi 14
Soir (19:00⇒22:00)	Mercredi 13
Une Nouvelle Année Gourmande	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Velouté de châtaignes ⊙ Tian de lieu jaune aux courgettes ⊙ Glace aux marrons, caramel de noisettes 	
Midi (12:00⇒15:00)	Jeudi 21
Soir (19:00⇒22:00)	Mercredi 20
Délices Végétariens	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Velouté de poireaux, glace aux épices ⊙ Risotto de légumes ⊙ Pommes au romarin, glace au caramel 	

Diet Café se réserve le droit de modifier ce programme en l'absence d'un nombre suffisant de participants ou faute de disponibilité.

Contactez Diet Café pour la confirmation de vos cours : Tél. 01 42 74 07 85 – courriel contact@e-dietcafe.com

Février 2010



Midi (12:00⇒15:00)	Vendredi 5 et Samedi 6
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 4
Menu Fusion	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Nage de coquillages aux parfums d'Orient ⊙ Noix de St-Jacques en millefeuille de radis noirs ⊙ Soupe d'ananas des îles à la coriandre 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 9
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 11
'Chauds les Marrons'	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Velouté de potiron, châtaignes confites ⊙ Risotto aux châtaignes et noisettes ⊙ Moelleux aux châtaignes 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mercredi 24
Envie de Fraîcheur ?	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Soupe glacée de concombres à la menthe fraîche ⊙ Filets de maquereau, vinaigrette tiède de fèves aux herbes ⊙ Clafoutis aux griottes, glace au basilic 	
Midi (12:00⇒15:00)	Jeudi 25
Soir (19:00⇒22:00)	Mercredi 24
Parfums des Iles	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Calamars rôtis aux poivrons et concassée de tomates ⊙ Dorade en papillote de feuille de bananier ⊙ Ananas rôti, glace au miel et au safran 	

Diet Café se réserve le droit de modifier ce programme en l'absence d'un nombre suffisant de participants ou faute de disponibilité.

Contactez Diet Café pour la confirmation de vos cours : Tél. 01 42 74 07 85 – courriel contact@e-dietcafe.com

Mars 2010



Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 2, Mercredi 3 et Samedi 6
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 4
Menu Festif	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Soupe de Langoustines ⊙ Saint-Jacques sur tige de romarin, blinis de patate douce ⊙ Parfait à la noisette 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 9 et Jeudi 11
Soir (19:00⇒22:00)	Mercredi 10
Comme à Marrakech...	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Tajine de pommes de terre à la tomate ⊙ Tajine de veau aux légumes ⊙ Salade d'oranges, glace à la fleur d'oranger 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mercredi 17 et Samedi 20
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 18
Les Tapas de Printemps	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ C'est la surprise de Frédérique ! 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 23 et Mercredi 24
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 25
Vent d'Italie	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Mousse de courgettes et tomates cerises confites ⊙ Osso Bucco ⊙ Panna cotta au coulis d'agrumes 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 30
Soir (19:00⇒22:00)	Mercredi 31
De l'Europe du Sud	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Tomates et tuiles au Parmesan en millefeuille ⊙ Filet de poulet farci aux herbes, mousseux de champignons ⊙ Riz au lait, façon crème catalane 	

Diet Café se réserve le droit de modifier ce programme en l'absence d'un nombre suffisant de participants ou faute de disponibilité.

Contactez Diet Café pour la confirmation de vos cours : Tél. 01 42 74 07 85 – courriel contact@e-dietcafe.com

Avril 2010



Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 13, Mercredi 14 et Samedi 17
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 15
Menu Bistrot	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Tartare de saumon, glace à la noisette ⊙ Jarret de veau au citron et au fenouil ⊙ Mousse au chocolat et financiers au thé vert 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 20 et Jeudi 22
Soir (19:00⇒22:00)	Mercredi 21
Souvenirs du Rajasthan	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Kadai Paneer ⊙ Poulet Tikka ⊙ Crème au jasmin et lassi à la mangue 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 27 et Jeudi 29
Soir (19:00⇒22:00)	Mercredi 28
Aux Portes de l'Atlas	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Potage de carottes au cumin ⊙ Tagine de poulet aux citrons ⊙ Tagine d'ananas aux fruits secs 	

Diet Café se réserve le droit de modifier ce programme en l'absence d'un nombre suffisant de participants ou faute de disponibilité.

Contactez Diet Café pour la confirmation de vos cours : Tél. 01 42 74 07 85 – courriel contact@e-dietcafe.com

Mai 2010



Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 4, Mercredi 5 et Samedi 8
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 6
Petits tapas	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Guacamole, nouvelle version ⊙ Langoustines en tartare sauce verte ⊙ Mousse de poivrons jaunes et asperges ⊙ Gambas en papillote de laitue ⊙ Crème au jasmin 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mercredi 12
Soir (19:00⇒22:00)	Mardi 11
Senteurs de Romarin	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Crumble de légumes parfumé au romarin ⊙ Thon confit sur tige de romarin, caramel de soja ⊙ Ananas rôti au romarin, glace à l'huile de noix 	
Midi (12:00⇒15:00)	Jeudi 20 et Vendredi 21
Soir (19:00⇒22:00)	Mercredi 19
La Citronnelle	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Soupe d'avocat à la citronnelle, nage de crevettes ⊙ Ravioli de langoustine, jus parfumé à la citronnelle ⊙ Fruits rouges à la vapeur de citronnelle 	
Midi (12:00⇒15:00)	Jeudi 27 et Vendredi 28
Soir (19:00⇒22:00)	Mercredi 26
Les Agrumes	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Courgettes et citron façon crêpes ⊙ Cabillaud aux saveurs d'agrumes ⊙ Salade d'oranges, glace au curry 	

Diet Café se réserve le droit de modifier ce programme en l'absence d'un nombre suffisant de participants ou faute de disponibilité.

Contactez Diet Café pour la confirmation de vos cours : Tél. 01 42 74 07 85 – courriel contact@e-dietcafe.com

Juin 2010



Midi (12:00⇒15:00)	Mercredi 2 et Samedi 5
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 3
Menu Fraîcheur	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Nage de coquillages, sorbet à la tomate ⊙ Brochette de volaille, sauce satay ⊙ Fromage blanc au sirop vanillé, sorbet à la framboise 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 8 et Mercredi 9
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 10
Viva España	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Tortilla aux légumes ⊙ Paëlla noire ⊙ Sorbet d'agrumes 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mercredi 16, Vendredi 18 et Samedi 19
Soir (19:00⇒22:00)	Jeudi 17
Senteurs de Provence	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Compote de légumes à la provençale ⊙ Mousse de lieu jaune en millefeuille de tomate ⊙ Soupe de fruits rouges, glace à l'huile d'olive 	
Midi (12:00⇒15:00)	Mardi 22
Soir (19:00⇒22:00)	Mercredi 23
Menu Orange	
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Soupe de tomate glacée au melon ⊙ Dorade aux artichauts, sabayon safrané ⊙ Panna cotta au coulis d'abricot 	

Diet Café se réserve le droit de modifier ce programme en l'absence d'un nombre suffisant de participants ou faute de disponibilité.

Contactez Diet Café pour la confirmation de vos cours : Tél. 01 42 74 07 85 – courriel contact@e-dietcafe.com