

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Melon	Concombre sauce fromage blanc et menthe fraîche ou ciboulette	Salade de tomates mozzarella	Salade verte aux cubes de fromage
Plat	Poulet tandoori grillé	Saumon grillé aux herbes de Provence	Chipolata et merguez	Brochettes de magret de canard
	Riz basmati	Tomates provençales	Purée de pommes de terre « maison » et compotée de poivrons	Pommes de terre dans la braise
Fromage	Fromages	Fromage	Dans l'entrée	Dans l'entrée
Dessert	Salade de fraises	Tarte aux abricots (pâte brisée de préférence : beaucoup moins grasse que pâte feuilletée)	Duo pastèque et melon	Salade de pêches jaunes à la menthe fraîche



	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée			Salade fraîcheur (cubes de légumes crus tels que tomates, concombre, poivrons, fenouil...)	
Plat	Truite grillée au romarin Salade de courgettes crues râpées (sauce forte en moutarde) et salade de pommes de terre aux petits oignons blancs	Côtes de porc ou travers de porc Taboulé et tomates au basilic frais	Sardines grillées Pain grillé et beurre	Brochettes de bœuf ou de poulet Salade de légumes du soleil grillés
Fromage	Fromages	Fromage	Coupes de fromage blanc aux fruits rouges frais (fraises, groseilles, framboises...)	Camembert à la braise
Dessert	Melon	Banane au chocolat cuite dans la peau au barbecue		Brochettes abricot coco



Quand il n'y a pas d'entrée, je vous conseille de faire un apéritif avec des petits légumes à croquer, accompagnés de sauce non grasse (celles qui sont faites « maison » sont plus intéressantes).

**Recettes « maison »**

**Camembert à la braise** : coupez-le dans le sens de la longueur et saupoudrez les deux faces intérieures d'un peu de cannelle. Refermez le fromage, replacez-le dans sa boîte en bois et enfermez le tout dans de l'aluminium. Lorsque les braises sont presque éteintes, placez le fromage enveloppé directement dessus (et non sur la grille). Laissez-le environ 5 mn. C'est à déguster chaud au milieu de la table avec du bon pain.