

## Menu du mercredi 29 janvier 2019

Tzatziki revisité à la menthe poivrée  
Quiches craquantes aux graines de lin

\*\*\*

Dinde fondante aux courgettes et raisins  
Saumon au beurre d'ail et gingembre et risotto citron

\*\*\*

Milkshake gourmand à la banane

### *Symptômes en lien avec les recettes*



Problèmes en bouche



Fatigue



Nausées et vomissements



Déviances du goût et de  
l'odorat



Problèmes de peau (lésions  
cutanées)

### *Astuces en lien avec les recettes*



Cuisson micro-ondes



Sac cuisson vapeur pour four à  
micro-ondes



Plantes et épices



Petits moules, verrines... pour  
de belles présentations



Cloche vapo-saveur®



Enrichissement pour lutter  
contre la dénutrition