

## Lundi

### Tarte aux courgettes et feta

#### Ingrédients

Pâte à tarte (industrielle ou maison), 4 courgettes, un fromage frais sur la pâte, un bloc de feta à parsemer sur les courgettes.  
Hop, au four à 210° pendant 25 min.

### Compote de pommes

**Astuce de la Rédac** : vous pouvez précuire vos courgettes pour qu'elles soient encore plus fondantes !  
Pour la compote de pommes, si vous n'avez pas de robot autocuiseur, faites revenir vos pommes dans une cocotte en fonte et ajoutez du sucre vanillé ou de la cannelle.  
Succès garanti !

## Mardi

### Salade de pâtes

#### Ingrédients

Pâtes, betteraves, maïs, avocats, échalotes (pour les plus gourmands et les plus affamés, ajoutez une boîte de thon !).

### Yaourt au sucre

*Et au lit !*

## Mercredi

### Croque-Monsieur, salade

#### Ingrédients

pain de mie, beurre, jambon, gruyère, salade verte et noix.

### Kiwis au sirop d'érable

**Astuce de la Rédac** : pssst, si vous n'avez pas d'appareil à croque-monsieur, à la poêle, ça se fait très bien !  
Et n'oubliez pas de sortir votre beurre en avance (demi-sel évidemment, c'est bien meilleur) pour que ça soit plus facile à étaler.

## Jeudi

### Légumes au wok et œuf mi-mollet

#### Ingrédients

Pommes de terre, carottes et courgettes (à ajouter en dernier) à cuire dans le wok avec de l'huile d'olive, œufs.

### Crème au chocolat

**Astuce de la Rédac** : la cuisson d'un œuf mi-mollet est de 6 minutes.

## Vendredi

### Crumble de courgettes au Boursin

#### Ingrédients

Farine, parmesan et beurre. Courgettes et Boursin pour la garniture. Pignons de pin à parsemer par dessus.

### Fromage blanc aux pommes

Fromage blanc à sucrer légèrement avec du sucre roux (ça croque sous la dent, c'est rigolo)

## Ma liste de courses pour la semaine

### Rayon frais

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Pâte à tarte      | Fromage blanc |
| Fromage frais     | Yaourts       |
| Feta              | Oeufs         |
| Parmesan          |               |
| Gruyère           |               |
| Boursin           |               |
| Beurre*           |               |
| Jambon            |               |
| Crème au chocolat |               |

### Fruits & Légumes

Courgettes\*  
Betteraves  
Maïs  
Avocats  
Échalotes  
Salade verte  
Noix  
Pommes de terre  
Carottes  
Kiwis  
Pommes (compote)

### Autres

|                |                |
|----------------|----------------|
| Farine         | Pain de mie    |
| Pignons de pin | Sirop d'érable |
| Sucre roux     | Compote        |
| Pâtes          |                |

maman  
vogue

\*ingrédients pour plusieurs recettes