

Lundi

Lasagnes épinards/chèvre

Ingrédients

1 paquet de lasagnes, gruyère râpé, 1 kg d'épinards surgelés, bûche de chèvre, béchamel (lait, beurre, farine). 30 min à 200°C.

Yaourt aux fruits

Astuce de la Rédac : Vous pouvez préparer les lasagnes la veille ! Il ne vous reste plus qu'à programmer votre four pour qu'elles soient cuites pour le dîner !

Mardi

Tian de légumes/riz

Ingrédients

Riz dans un plat à gratin, courgettes, aubergines, tomates, oignons, bouillon de légumes. Hop au four pendant 45 min à 210°.

Fromage blanc au sucre

Mercredi

Pizza maison

Ingrédients

Pâte à pizza, sauce bolognaise, lardons, gruyères

Raisin

Astuce de la Rédac : la pizza se décline à l'infini ! Faites avec les restes dans votre frigo.

Jeudi

Petits pois semoule

Ingrédients

Petits pois surgelés ou en conserve, semoule.

Crème au caramel

Vendredi

Pâtes tomates cerise feta

Ingrédients

Des pâtes, des tomates cerise, feta. Faire précuire les pâtes, puis tout au four pendant 20 min !

Compote avec des biscuits

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Gruyère râpé Feta
Beurre Pâte à pizza
Lait
Bûche de chèvre
Yaourts aux fruits
Fromage blanc
Lardons
Crème au caramel

Fruits & Légumes

Courgettes
Aubergine
Petits pois
Tomates
Tomates Cerise
Raisin
Epinards
Oignons

Autres

Farine Lasagnes
Sauce bolognaise Compote
Pâtes Semoule
Riz Biscuits

maman vogue 

*ingrédients pour plusieurs recettes