

Lundi

Quiche avec salade de carottes

Ingrédients

Pâte à tarte, 3 oeufs, lardons, gruyère et lait.
Des carottes à râper.

Riz au lait

Ingrédients

Du riz rond, du lait, du sucre

Astuce de la Rédac : Le riz au lait se prépare dans une cocotte en fonte ! En ajoutant un zeste de citron, c'est délicieux.

Mardi

Recette proposée
par une
MAMAN VOGUE

Croquette de sardines

Ingrédients pour 10 croquettes

2 pommes de terre, une boîte de sardines à l'huile, persil, piment d'Espelette, farine, oeuf battu, chapelure. 4 min dans une poêle huilée de chaque côté.

Yaourts aux fruits

Mercredi

Soupe de courgettes

Ingrédients

Courgettes et vache-qui-rit

Crêpes

Ingrédients

Lait, oeufs, farine, sucre

Astuce de la Rédac : on vous conseille l'appareil pour faire des mini crêpes ! Facile à l'utilisation, vous êtes efficace pour faire des dizaines et des dizaines de crêpes.

Jeudi

Pâtes au pesto

Ingrédients

Pâtes, pesto

Verrines de pommes et poires

Vendredi

Curry de pois chiche

Ingrédients

Pois chiche, riz, chair de tomates, oignons rouges, lait de coco, curry, cumin, gingembre.

5 minutes de préparation ! 15 min de cuisson

Ananas au choc'

Ingrédients

Tranches d'ananas

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Gruyère râpé Parmesan
Lait* Pâte à tarte
Oeufs*
Lardons
Yaourts aux fruits
Vache-qui-rit

Fruits & Légumes

Carottes
Pommes de terre
Courgettes
Pois chiche
Oignons rouges
Gingembre
Poires
Pommes
Ananas
Chair de tomates
Persil

Autres

Farine
Moutarde
Riz rond
Sucre
Sardines
Piment
d'Espelette

Sucre vanillé
Chocolat
Curry en poudre
Cumin en poudre
Pâtes
Pesto
Lait de coco
Chapelure

maman
vogue

*Ingrédients pour
plusieurs recettes