

Lundi

Velouté de butternut

Ingrédients
1 butternut, 1 oignon

Gâteau nature et pépites de choc'

Ingrédients
1 yaourt nature, farine, sucre, levure chimique, beurre, pépites de chocolat, 3 oeufs

Mardi

Salade de lentilles

Ingrédients
Lentilles, feta, tomates cerise et lardons

Crème au chocolat

Mercredi

Galettes au jambon

Ingrédients
Galettes, jambon, gruyère, beurre

Compote pommes/poires

Astuce de la Rédac : Vous pouvez préparer les galettes en avance et les garder au chaud dans le four sous un papier d'aluminium.

Jeudi

Pâtes au saumon

Ingrédients
Pâtes, crème fraîche, 1 paquet de saumon, gruyère

Yaourt nature au sucre roux

Vendredi

Tartine de pâté, salade verte

Ingrédients
1 pâté de campagne, du pain croustillant et une bonne salade verte

Banane écrasée avec un jus d'orange

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

| | |
|-------------------|------------------|
| Gruyère râpé* | Pâté de campagne |
| Lait* | Beurre |
| Oeufs* | Galettes |
| Lardons | Yaourts |
| Feta | Jambon |
| Crème fraîche | Saumon fumé |
| Crème au chocolat | |

Fruits & Légumes

Butternut
Oignons
Tomates cerise
Bananes
Oranges à jus
Salade verte

Autres

| | |
|---------------------|------------|
| Farine | Pâtes |
| Sucre | Lentilles |
| Levure chimique | Compote |
| Pain | Sucre roux |
| Pépites de chocolat | |

maman vogue 

*Ingrédients pour plusieurs recettes