

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