

Lundi

Quiche

Ingrédients

Pâte à tarte, lait, 3 oeufs, lardons, gruyère

Kiwis

Ingrédients

Kiwis (et filet de sirop d'érable si votre enfant fait la grimace !)

Mardi

Pâtes aux brocolis

Ingrédients

Pâtes, brocolis surgelés ou frais, crème, gruyère

Crème au caramel

Mercredi

Oeufs au plat et patate douce

Ingrédients

Oeufs, patates douces à faire revenir dans une poêle avec de l'ail

Fromage blanc avec coulis de fraise

Astuce de la Rédac : avec les patates douces, vous pouvez ajouter de la feta !

Jeudi

Pizza au chèvre et miel

Ingrédients

Pâtes à pizza, chèvre frais, bûche de chèvre et miel.

Raisins

Astuce de la Rédac : vous pouvez faire revenir des oignons en les caramélisant et les ajouter sur la pizza !

Vendredi

Salade d'endives

Ingrédients

Endives, pommes, comté, lardons, betteraves

Gâteau au choc'

Ingrédients

Chocolat, beurre, farine, sucre, oeufs.

Astuce de la Rédac : chez nous, le gâteau au chocolat c'est sacré ! Certaine l'aiment coulant, d'autres très cuit !

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Pâte à tarte	Coulis de fruits
Pâte à pizza	Chèvre frais
Oeufs*	Bûche de chèvre
Gruyère*	Comté
Lait	Lardons
Crème au caramel	Beurre
Féta	
Fromage blanc	

Fruits & Légumes

Kiwis
Brocolis
Patate douce
Ail
Pommes
Raisins
Betteraves
Endives

Autres

Pâtes
Farine
Sucre
Chocolat
Sirop d'érable

maman vogue ♥

*Ingrédients pour plusieurs recettes