

## Lundi

### Soupe de potimarron/lardons

#### Ingrédients

1 potimarron, un oignon, un paquet de lardons à faire revenir dans une poêle.

#### Gaufres

#### Ingrédients

Lait, oeufs, farine, sucre, levure, beurre.

## Mardi

### Tartine de chèvre chaud/tomates

#### Ingrédients

Pain, chèvre, miel, tomates cerise à croquer

#### Morceaux de fruits

#### Ingrédients

Pommes, poires et bananes avec filet de sirop d'érable

## Mercredi

### Gratin dauphinois

#### Ingrédients

Pommes de terre, lait, crème, gruyère.

### Petit-Suisse aux fruits

**Astuce de la Rédac :** vous pouvez préparer votre gratin à l'avance en faisant précuire les pommes de terre dans le lait. Il ne vous reste plus qu'à l'enfourner avant le dîner !

## Jeudi

### Pâtes à la sauce tomate

#### Ingrédients

Pâtes, sauce tomates

#### Bananes

## Vendredi

### Quiche aux petits pois

#### Ingrédients

Pâte à tarte, oeufs, lait, lardons, gruyère et une boîte de petits pois.

#### Yaourt aux fruits

### Ma liste de courses pour la semaine

#### Rayon frais

Gruyère râpé  
Lait\*  
Oeufs\*  
Lardons\*  
Yaourts aux fruits  
Chèvre  
Crème fraîche  
Petits-suisse

Pâte à tarte

#### Fruits & Légumes

Butternut  
Potimarron  
Pommes de terre\*  
Oignons  
Petits pois  
Tomates cerise  
Poires  
Pommes  
Bananes\*

#### Autres

Farine  
Sucre  
Levure chimique  
Sirop d'érable  
Sauce tomate  
Pain

Sucre glace  
Pâtes  
Miel liquide

**maman vogue** 

\*Ingrédients pour plusieurs recettes