

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