

Lundi

Soupe de butternut, patate douce

Ingrédients

Butternut, patates douces

Gâteau aux pommes

Ingrédients

1 yaourt nature, 3 pommes, beurre, farine, sucre, levure chimique

Mardi

Soupe de potimarron

Ingrédients

1 oignon, potimarron

Yaourt aux fruits et brioche

Astuce de la Rédac : ajoutez quelques lardons grillés dans le bol de soupe !

Mercredi

Gratin de chou fleur et reblochon

Ingrédients

Chou fleur, reblochon, pommes de terre

Poires

Astuce de la Rédac : vous pouvez ajouter des lardons en supplément !

Jeudi

Tarte aux courgettes

Ingrédients

Pâte à tarte, courgettes, feta, oeufs, gruyère

Crème au chocolat

Vendredi

Pâtes aux brocolis

Ingrédients

Pâtes, brocolis, crème fraîche

Compote de pommes/chataîgne

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Pâte à tarte
Oeufs*
Gruyère
Crème au chocolat
Féta
Yaourts aux fruits
Lait
Yaourt nature

Lardons*
Beurre
Reblochon
Crème fraîche

Fruits & Légumes

Butternut
Potimarron
Oignons
Poires
Pommes
Brocolis
Chou fleur
Courgettes
Patates douces

Autres

Farine
Sucre
Levure chimique
Brioche
Compote pommes/chataîgne
Pâtes

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes