

## Lundi

### Purée de potimarron/jambon

#### Ingrédients

Potimarron, pommes de terre, jambon

### Yaourts aux fruits

#### Ingrédients

Yaourts aux fruits

## Mardi

### Soupe de légumes et chèvre chaud

#### Ingrédients

1 poireau, carottes, pommes de terre, une  
bûche de chèvre

### Pain perdu

#### Ingrédients

Pain, oeuf, lait, sucre, confiture

**Astuce de la Rédac :** coupez votre bûche de chèvre en  
rondelles, puis faites les griller à la poêle.

## Mercredi

### Omelette et pommes de terre sautées

#### Ingrédients

Oeufs, pommes de terre

### Clémentines

## Jeudi

### Raviolis

#### Ingrédients

une boîte de raviolis ou des raviolis à acheter  
au rayon frais

### Bananes

## Vendredi

### Wraps au poulet

#### Ingrédients

1 paquet de wraps, un guacamole, des blancs de  
poulet revenus dans la sauce sauja, du Saint-  
Môret

### Compote pommes/poires

### Ma liste de courses pour la semaine

#### Rayon frais

Oeufs\*  
Poulet  
Jambon  
Saint-Môret  
Beurre  
Yaourts aux fruits  
Raviolis  
Chèvre

#### Fruits & Légumes

Potimarron  
Carottes  
Tomates Cerise  
Poireau  
Pommes de terre\*  
Avocats  
Clémentines  
Bananes

#### Autres

Farine  
Wraps  
Compote  
pommes/poires  
Sauce sauja  
Lait  
Sucre  
Confiture

**maman  
vogue** ♥

\*ingrédients pour  
plusieurs recettes