

Lundi

Raclette rapide

Ingrédients

Pommes de terre, fromage de raclette et jambon blanc

Yaourt nature au sucre

Ingrédients

Yaourts et sucre

Astuce de la Rédac : vous mettez un fromage sur la pomme de terre et hop un tour de micro-onde !

Mardi

Soupe de petits pois/lardons

Ingrédients

1 paquet de petits pois surgelés, un oignon, pommes de terre

Pommes au four

Ingrédients

Pommes et sucre

Mercredi

Pâtes aux champignons et à la crème

Ingrédients

Pâtes, champignons, crème fraîche

Fromage blanc

Jeudi

Lasagnes épinards/chèvre

Ingrédients

1 paquet de lasagnes, des épinards surgelés, un bûche de chèvre, béchamel

Mousse au choc'

Astuce de la Rédac : faire décongeler les épinards le matin !

Vendredi

Flan à la ratatouille

Ingrédients

1 boîte de ratatouille, 3 oeufs, crème liquide, gruyère rapé

Ananas avec coulis de chocolat

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Fromage raclette	Bûche de chèvre
Yaourt nature	Lardons
Crème liquide	Gruyère rapé
Crème fraîche	
Fromage blanc	
Mousse au chocolat	
Beurre	
Oeufs	

Fruits & Légumes

Pommes de terre*
Petits pois
Épinards
Ananas
Pommes
Champignons
Oignons

Autres

Pâtes
Lasagne
Ratatouille
Sucre
Chocolat à cuire
Farine
Lait

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes