

Lundi

Velouté de chou fleur

Ingrédients

Chou fleur, pommes de terre et lait de coco, oignon

Gâteau nature

Ingrédients

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

Mardi

Gnocchis au pesto et salade verte

Ingrédients

1 paquet de gnocchis, un pot de pesto et une salade verte

Yaourts aux fruits

Mercredi

Salade d'automne

Ingrédients

Endives, pommes, poires, gruyère, lardons, chèvres chauds

Crème au chocolat

Jeudi

Pommes de terre et saumon fumé

Ingrédients

Pommes de terre à l'eau, crème fraîche, ciboulette et saumon fumé

Compote de poires

Astuce de la Rédac : à la place du saumon fumé, vous pouvez le remplacer par du poisson frais ou du thon

Vendredi

Cake lardons olives et salade de betteraves

Ingrédients

Farine, huile, oeufs, sel, lardons, olives, levure chimique, lait, betteraves

Faiselle avec coulis de framboise

Astuce de la Rédac : le coulis de framboise s'achète au rayon surgelés !

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Oeufs*	Chèvres
Yaourts nature	Gruyère
Yaourts aux fruits	Saumon fumé
Lardons*	Crème fraîche
Faiselle	Crème au chocolat
Coulis de framboises	
Gnocchis	

Fruits & Légumes

Pommes de terre*
Chou fleur
Oignon
Olives
Endives
Betteraves
Pommes
Poires
Salade verte
Ciboulette

Autres

Farine	Compote de poires
Sucre	
Levure chimique	
Huile	
Pesto	
Lait de coco	

maman vogue ♥

*ingrédients pour plusieurs recettes