

Lundi

Soupe de lentilles corail

Ingrédients

Lentilles corail, poireaux, carottes, citron

Crumble poires/pommes

Ingrédients

Beurre, farine, sucre, poires, pommes

Mardi

Patates douces farcies au fromage frais

Patates douces, fromage frais, ciboulette

Yaourts aux fruits

Astuce de la Rédac : pour le plat, vous pouvez ajouter des oignons rouges sur le dessus. Régal assuré !

Mercredi

Purée de carottes et oeufs mollets

Ingrédients

Carottes, lait de coco, oeufs

Pommes au four

Jeudi

Riz à la sauce tomate

Ingrédients

Riz, sauce tomate

Compote de bananes

Vendredi

Pois chiches au pesto de tomates

Ingrédients

Pois chiches, pesto de tomates, tomates cerise, mozzarella, basilic

Clémentines

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Oeufs*
Beurre
Yaourts aux fruits
Mozzarella
Fromage frais

Autres

Lentille corail
Farine
Sucre
Pesto de tomates
RRiz
Sauce tomate

Compote de bananes
Pois chiches
Lait de coco

Fruits & Légumes

Poireaux
Carottes*
Basilic
Ciboulette
Patates douces
Pommes*
Poires
Citron
Tomates Cerise
Clémentines

maman vogue 

*ingrédients pour plusieurs recettes