

Lundi

Velouté de châtaignes et potimarron

Ingrédients

Potimarron, châtaignes cuites, échalotes, lait

Gâteau nature

Yaourt, farine, sucre, levure chimique, beurre

Mardi

Galettes épinards et chèvre

Ingrédients

Galettes au sarrazin, épinards surgelés, chèvre

Yaourts aux fruits

Astuce de la Rédac : pour le plat, vous pouvez ajouter du saumon fumé et un peu de crème fraîche !

Mercredi

Petits légumes d'hiver et riz

Ingrédients

Carottes, pommes de terre, poireaux, navets, riz et beurre

Poires

Jeudi

Galette de polenta, salade de betteraves

Ingrédients

Polenta, beurre, lait, oeufs, parmesan, betteraves

Compote de pommes

Vendredi

Pizza maison

Ingrédients

Pâte à pizza, lardons, sauce tomates, olives, gruyère

Clémentines

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Oeufs*
Beurre
Yaourts aux fruits
Gruyère
Lait
Pâte à pizza
Lardons
Parmesan
Galettes

Fruits & Légumes

Potimarron
Châtaignes
Pommes de terre
Carottes
Poireaux
Navets
Betteraves
Olives
Echalotes
Epinards
Poires
Clémentines

Autres

Polenta
Farine
Sucre
Levure chimique
Sauce tomate

Compote de pommes
Polenta

maman vogue 

*ingrédients pour plusieurs recettes