

## Lundi

### Soupe de betteraves

#### Ingredients

Betteraves cuites, pommes de terre, bouillon de volaille et du fromage type kiri

### Bananes caramélisées

Bananes, beurre, miel, amandes effilées

## Mardi

### Quiche aux poireaux et comté

#### Ingredients

Pâte à tarte, oeufs, comté, lait, poireaux

### Fromage blanc et crème de marron

## Mercredi

### Oeufs cocotte et salade d'endives

#### Ingredients

Oeufs, crème fraîche, endives, feta

### Compote de rhubarbe

## Jeudi

### Bricks de poires, lardons, chèvre

#### Ingredients

Feuilles de bricks, poires, lardons, chèvre, miel, salade verte

### Crème à la vanille

## Vendredi

### Raviolis à la crème et champignons

#### Ingredients

Raviolis aux champignons, crème fraîche

### Litchis

### Ma liste de courses pour la semaine

#### Rayon frais

Oeufs*	Feuilles de bricks
Beurre	Lardons
Crème fraîche	Feta
Raviolis aux champignons	Chèvre
Comté	Kiri
Pâte à tarte	Crème à la vanille
Lait	
Fromage blanc	

#### Fruits & Légumes

Salade verte  
Betteraves  
Pommes de terre  
Poireaux  
Endives  
Litchis  
Bananes  
Poires

#### Autres

Bouillon de volaille  
Miel\*  
Sucre  
Amandes  
Crème de marron

Compote de rhubarbe

maman vogue

\*Ingrédients pour plusieurs recettes