

Lundi

Soupe de lentilles et patate douce

Ingrédients

Lentilles à cuire, patate douce, oignon

Yaourt au chocolat

Mardi

Potimarron rôti au miel

Ingrédients

Potimarron, miel, feta

Fromage blanc et rhubarbe

Ingrédients

Rhubarbe surgelée, fromage blanc, sucre

Mercredi

Quenelle à la crème, semoule

Ingrédients

Quenelle nature, semoule, crème fraîche

Salade d'oranges

Jeudi

Salade d'hiver et oeufs mollets

Ingrédients

Boullghour, endives, betteraves, feta, oeufs

Pomme au four

Vendredi

Gratin de ravioles aux poireaux

Ingrédients

Ravioles, crème fraîche, poireaux
(éventuellement du saumon fumé), parmesan

Crème aux oeufs

Ingrédients

Oeufs, lait, sucre

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Oeufs* Quenelles natures
Beurre Parmesan
Crème fraîche
Ravioles
Saumon fumé
Feta
Lait
Yaourts au chocolat
Fromage blanc

Fruits & Légumes

Betteraves
Endives
Pommes
Oranges
Potimarron
Patate douce
Oignon
Poireaux

Autres

Miel
Lentilles
Boullghour
Sucre
Semoule

maman
vogue

*Ingrédients pour plusieurs recettes