

Lundi

Velouté de carottes à l'orange

Ingrédients

Carottes, oranges, oignons et lait de coco

Marbré au chocolat

Mardi

Gratin dauphinois

Ingrédients

Pommes de terre, lait, gruyère

Salade de fruits

Ingrédients

Pommes, poires, bananes, clémentines

Mercredi

Lasagne poireaux/ricotta

Ingrédients

Lasagnes, poireaux, ricotta, crème liquide, parmesan

Yaourts à la vanille

Jeudi

Haricots verts, œuf mollet

Ingrédients

Haricots verts et oeufs

Gâteau aux pommes

Astuce de la rédaction : remplacer les oeufs de poules par des oeufs de caille

Vendredi

Fête de la Chandeleur !

Galette jambon, poireaux, chèvre

Crêpe sucrée

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Oeufs* Yaourts à la vanille
Crêpe sucrée Jambon
Gruyère râpé
Parmesan
Ricotta
Crème fraîche
Ricotta
Chèvre frais

Fruits & Légumes

Carottes
Oignon
Oranges
Pommes de terre
Pommes*
Poires
Bananes
Clémentines
Poireaux*
Haricots verts
Champignons

Autres

Lait de coco Compote
Sucre Chocolat pâtisseries
Lait
Lasagnes
Farine
Levure chimique
Sauce tomate

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes