

Lundi

Soupe classique

Ingrédients

Poireaux, pommes de terre, carottes, navets

Gâteau aux pommes et amandes

Mardi

Dahl de lentilles corail express

Ingrédients

Lentilles corail, tomates concassées, ail, lait de coco, curry

Yaourt au lait de chèvre

Mercredi

Gratin de potimarron façon tartiflette

Ingrédients

Potimarron, lardons, reblochon, crème fraîche

Bananes chaudes caramélisées

Ingrédients

Bananes, sucre, beurre

Jeudi

Tartine de chèvre et champignons Salade d'endives

Ingrédients

Baguette, champignons, tomme de chèvre, chèvre frais, huile d'olive, ciboulette, endives

Fromage blanc au sucre

Vendredi

Salade de lentilles

Ingrédients

Lentilles, tomates, emmental, pommes

Gaufres

Ingrédients

Lait, oeufs, farine, levure chimique, sucre

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Oeufs*
Yaourt nature
Yaourt chèvre
Fromage blanc
Crème fraîche
Lardons
Reblochon
Emmental
Beurre

Chèvre frais
Tomme de chèvre
Lait

Poireaux
Pommes de Terre
Carottes
Navets
Pommes*
Endives
Tomates
Potimarron
Bananes
Champignons
Ciboulette

Autres

Farine
Sucre*
Levure chimique
Amande en poudre
Tomates concassées
Lentilles corail
Lentilles vertes

Lait de coco
Curry
Baguette
Huile d'olive

**maman
vogue** 

*Ingrédients pour plusieurs recettes