

Lundi

Velouté de potimarron

Ingrédients
Potimarron et oignon

Tarte au chocolat

Ingrédients
Pâte brisée, chocolat noir, crème liquide,
oeuf, lait

Mardi

Riz cantonais

Ingrédients
Jambon, oignons, oeufs, crevettes, petits pois,
riz

Yaourts aux fruits

Mercredi

Flan de brocolis

Ingrédients
Brocolis, oeufs, lait, crème fraîche

Bananes

Judi

Lasagnes poireaux/ricotta

Ingrédients
Lasagnes, poireaux, ricotta, parmesan, crème
liquide

Fromage blanc/sucre

Vendredi

Tartine de chèvre chaud et salade d'endives

Ingrédients
Pain de campagne, chèvre, miel, endives

Pommes

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Beurre*
Crème fraîche*
Crème liquide
Pâte feuilletée
Bûche de chèvre
Oeufs
Gruyère râpé
Ricotta
Jambon
Crevettes

Yaourts
aux fruits
Fromage
blanc
Chèvre

Fruits & Légumes

Potimarron
Oignons
Petits pois
Brocolis
Bananes
Poireaux
Endives

Autres

Chocolat noir
Riz
Lasagnes
Sucre
Pain de campagne
Miel

**maman
vogue** 

*ingrédients pour
plusieurs recettes