

Lundi

Riz sauté à la tomate

Ingrédients

Riz, concentré de tomates, yaourt, oignons

Crème au caramel

Mardi

Haricots verts gratinés

Ingrédients

Haricots verts, béchamel, comté

Fruits au sirop

Mercredi

Quiche à la carotte

Ingrédients

Pâte à tarte, carottes, œufs, crème fraîche

Fromage blanc au coulis de framboise

Jeudi

Pâtes aux épinards et courge

Ingrédients

Penne, épinards, butternut, ail, beurre

Yaourts aux fruits

Vendredi

Gratin dauphinois et salade verte

Ingrédients

Pommes de terre, lait, gruyère, crème fraîche, mâche

Poires

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Yaourt nature
Crème au caramel
Comté
Lait*
Crème fraîche
Oeufs
Fromage blanc
Coulis de framboises

Pâte à tarte
Yaourts aux fruits
Gruyère

Fruits & Légumes

Oignon
Haricots verts
Carottes
Épinards
Butternut
Ail
Pommes de terre
Mâche
Poires

Autres

Riz
Concentré de tomates
Farine
Fruits au sirop
Penne

Huile d'olive

maman vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes