

## Lundi

### Champignons farcis au jambon cru

*Ingrédients*  
Champignons, jambon cru, gruyère,  
chapelure

### Tarte aux pommes

## Mardi

### Gratin de poireaux

*Ingrédients*  
poireaux, fromage frais aux herbes, crème  
fraîche

### Kiwis au sirop d'érable

*Ingrédients*  
kiwis, sirop d'érable

## Mercredi

### Flan de carottes

*Ingrédients*  
Carottes, lait de coco, oeufs, lait

### Fromage blanc avec une cuillère de mascarpone

## Jeudi

### Salade de pâtes

*Ingrédients*  
Pâtes, betteraves, maïs, mozzarella,  
concombre

### Yaourts à la noix de coco

## Vendredi

### Riz cantonais express

*Ingrédients*  
Riz, petits pois, oeufs, jambon, oignon

### Ananas

### Ma liste de courses pour la semaine

#### Rayon frais

Jambon cru  
Fromage à tartiner  
aux herbes  
Gruyère  
Pâte brisée  
Crème fraîche  
Oeufs\*  
Lait  
Mozzarella

Fromage blanc  
Mascarpone  
Yaourts à la noix  
de coco  
Jambon blanc

#### Fruits & Légumes

Champignons  
Poireaux  
Carottes  
Betteraves  
Maïs  
Concombre  
Petits pois  
Pommes  
Kiwi  
Oignon  
Ananas

#### Autres

Chapelure  
Sucre  
Sirop d'érable  
Lait de coco  
Pâtes  
Riz

Huile d'olive

**maman  
vogue** ♥

\*ingrédients pour  
plusieurs recettes