

## Lundi

### Tarte à la ratatouille/thon

#### Ingrédients

Pâte feuilletée, ratatouille, thon, gruyère, lait oeuif

### Mousse au chocolat

## Mardi

### Lentilles et lardons

#### Ingrédients

Lentilles du Puy, lardons, crème fraiche

### Bananes et kiwis

## Mercredi

### Semoule aux légumes

#### Ingrédients

Semoule, pois chiches, poivrons, concombre et feta

### Yaourts à la vanille

## Jeudi

### Salade de printemps

#### Ingrédients

Quinoa, concombre, feta, tomates, dés de jambon

### Gâteau aux pépites de chocolat

Ingrédients : yaourt nature, oeufs, farine, sucre, levure, beurre, pépites de chocolat

## Vendredi

### Crumble courgettes/chèvre

#### Ingrédients

Parmesan, farine, beurre, courgettes, chèvre

### Compote

### Ma liste de courses pour la semaine

#### Rayon frais

Yaourts à la vanille  
Pâte feuilletée  
Gruyère  
Lait  
Oeufs  
Mousse au chocolat  
Lardons  
Feta\*  
Dés de jambon

#### Autres

Thon  
Lentilles du Puy  
Semoule  
Farine  
Sucre  
Levure  
Quinoa

Yaourts naturels  
Beurre\*  
Parmesan  
Chèvre

#### Fruits & Légumes

Ratatouille  
Pois chiches  
Concombre\*  
Tomates  
Courgettes  
Poivrons  
Bananes  
Kiwis.

maman  
vogue

\*ingrédients pour plusieurs recettes