

## Lundi

### Crudités au houmous et tartine de chèvre chaud

#### Ingrédients

Carottes, concombre, radis, tomates cerises, houmous, chèvre, pain, miel

### Gâteau aux pommes

## Mardi

### Gratin de ravioles et ratatouille

#### Ingrédients

Ravioles, ratatouille, crème liquide, gruyère

### Yaourts au sucre

## Mercredi

### Pois chiche à la sauce tomate et pain pita

#### Ingrédients

Pois chiche, sauce tomates, pain pita

### Fraises

## Jeudi

### Salade de lentilles

#### Ingrédients

Lentilles, lardons, tomates, pommes, gruyère

### Crème au chocolat

## Vendredi

### Omelette aux tomates cuites

#### Ingrédients

Oeufs, tomates, huile d'olive, fromage frais

### Tarte aux pommes

### Ma liste de courses pour la semaine

#### Rayon frais

Houmous  
Yaourt nature  
Ravioles  
Crème fraîche  
Gruyère râpé  
Lardons  
Gruyère  
Crème au chocolat

Oeufs  
Fromage frais  
Pâte feuilletée

#### Autres

Farine  
Sucre  
Lévre  
Ratatouille  
Pain Pita  
Sauce tomate  
Pain de campagne

#### Fruits & Légumes

Carottes  
Concombres  
Radis  
Tomates Cerises  
Tomates  
Pommes\*  
Pois chiche  
Fraises

maman  
vogue

\*ingrédients pour plusieurs recettes