

Lundi

Clafoutis tomates cerises

Ingrédients

Lait, oeufs, tomates cerises, farine, gruyère râpé

Fraises

Mardi

Gratin de pommes de terre et saumon

Ingrédients

Pommes de terre, saumon fumé, crème liquide, parmesan

Yaourts aux fruits

Mercredi

Gâteau au chou-fleur

Ingrédients

Chou fleur, brocolis, fromage blanc, oeufs, maïzena, échalote

Bananes

Jeudi

Salade campagnarde

Ingrédients

Salade verte, tomates, lardons, avocats, pommes grenailles

Fromage blanc et morceaux de fruits de saison

Vendredi

Oeufs à la coque et haricots verts

Ingrédients

Oeufs, beurre, pain, haricots verts

Tarte au chocolat

Ingrédients

Pâte sablée, chocolat pâtisier, crème liquide

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Saumon fumé
Yaourt aux fruits
Fromage blanc
Crème liquide
Gruyère râpé
Lardons
Pâte sablée
Parmesan
Beurre

Oeufs*

Fruits & Légumes

Tomates Cerises
Tomates
Avocats
Pommes Grenailles
Chou-fleur
Brocolis
Salade verte
Haricots verts
Echalote*
Fraises*
Pommes

Autres

Farine
Chocolat pâtisier
Pain
Maïzena

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes