

Lundi

Cake mozza, tomates et pesto

Ingrédients

Farine, levure chimique, oeufs, lait, pesto, tomates cerise, gruyère

Fruits au sirop

Mardi

Flan à la ratatouille

Ingrédients

Lait, oeufs, ratatouille, gruyère

Fraises

Mercredi

Salade de lentilles, concombre, feta

Ingrédients

Lentilles, concombre, feta, oignon rouge

Fromage blanc au sucre

Jeudi

Tatin de courgettes et chèvre

Ingrédients

Courgettes, pâte feuilletée, miel, crottin de chèvre

Yaourts aux fruits

Vendredi

Sardines et quinoa

Ingrédients

Sardines, quinoa et huile d'olive

Gâteau au chocolat

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Crottin de chèvre
Gruyère*
Yaourts aux fruits
Lait*
Feta
Crème fraîche
Pâte feuilletée
Fromage blanc

Oeufs*

Fruits & Légumes

Courgettes
Tomates cerise
Fraises
Concombre
Oignon rouge

Autres

Sardines
Farine*
Levure*
Pesto
Huile d'olive
Fruits au sirop
Ratatouille

Lentilles
Miel
Sardines
Quinoa
Chocolat
Sucre

**maman
vogue** 

*ingrédients pour plusieurs recettes