

## Lundi

### Farfalle au thon et menthe

*Ingrédients*  
Farfalle, menthe, thon, parmesan

### Mousse aux fraises express

*Ingrédients*  
Fraises, blanc d'oeuf, sucre

## Mardi

### Quiche sans pâte au chèvre et petits pois

*Ingrédients*  
Fromage de chèvre frais, lait, oeuf, farine, menthe, petits pois

### Bananes rôties au caramel

## Mercredi

### Tarte aux asperges

*Ingrédients*  
Pâte feuilletée, asperges, mascarpone, parmesan

### Compote de poires

## Jeudi

### Beignets de courgettes

*Ingrédients*  
Courgettes, levure, farine, oeufs, lait, huile

### Yaourts à la vanille

## Vendredi

### Gratin de champignons

*Ingrédients*  
Champignons, lait, gruyère râpé, maïzena, muscade

### Fromage blanc aux fraises

### Ma liste de courses pour la semaine

#### Rayon frais

Parmesan\*  
Oeufs\*  
Lait\*  
Chèvre frais  
Pâte feuilletée  
Mascarpone  
Yaourts à la vanille  
Gruyère râpé  
Fromage blanc

#### Autres

Farfalle  
Thon  
Sucre  
Farine  
Levure  
Huile  
Maïzena

#### Fruits & Légumes

Menthe  
Fraises\*  
Petits pois  
Bananes  
Asperges  
Courgettes  
Champignons

**maman vogue** 

\*ingrédients pour plusieurs recettes