

Lundi

Lentilles vertes et lardons

Ingrédients

Lentilles vertes, lardons, crème fraîche

Brochette fraises et melon

Mardi

Légumes grillés et riz

Ingrédients

Poivrons rouges, courgettes, aubergines, thym, huile d'olive, riz

Smoothie fraises

Mercredi

Pois chiche à la tomate

Ingrédients

Pois chiche, purée de tomates, concombre, yaourt grec

Compote de pommes

Jeudi

Wraps de crudités

Ingrédients

Wraps, tomates, concombre, betteraves, fromage frais,

Mousse au chocolat

Vendredi

Crumble aux courgettes

Ingrédients

Farine, beurre, parmesan, courgettes, boursin

Morceaux de mangues

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Lardons
Crème fraîche
Yaourt grec
Mousse au chocolat
Parmesan
Boursin
Beurre

Autres

Lentilles verte
Huile d'olive
Riz
Pois chiche
Purée de tomates
Compote de pommes
Farine

Fruits & Légumes

Melon
Fraises*
Poivrons rouges
Courgettes*
Aubergines
Thym
Concombre
Mangues

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes