

Lundi

Lasagnes saumon/poireaux

Ingrédients

Feuilles de lasagne, béchamel, poireaux, saumon, parmesan

Yaourts aux fruits

Mardi

Raviolis au chèvre et miel

Ingrédients

Raviolis au chèvre, miel, petits pois et lardons

Salade de fruits

Fraises et bananes

Mercredi

Terrine de poulet express

Ingrédients

Blanc de poulet, oeufs, crème liquide, tomates séchées

Fromage blanc et crème de marron

Jeudi

Quiche sans pâte

Ingrédients

Oeufs, lardons, crème fraîche, gruyère

Pain perdu aux fraises

Vendredi

Tartine d'avocat et œuf poché

Ingrédients

Pain de campagne, avocats, oeufs

Glaces

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Saumon
Lait
Parmesan
Yaourts aux fruits
Raviolis au chèvre
Lardons*
Blancs de poulet
Crème liquide
Fromage blanc

Oeufs*
Gruyère

Fruits & Légumes

Poireaux
Petits-pois
Fraises*
Bananes
Avocats

Autres

Feuilles de lasagne
Farine
Miel
Tomates séchées
Crème de marron
Glaces

Pain de campagne
Pain semi-dur
Sucre

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes