

Lundi

Légumes au four et jambon blanc

Ingrédients

Carottes, courgettes, huile d'olive, jambon blanc

Fromage blanc et fraises

Mardi

Courgettes à la feta et oeuf à la poêle

Ingrédients

Oeufs, courgettes, feta

Nectarines

Mercredi

Cake à la ratatouille

Ingrédients

Oeufs, farine, huile d'olive, ratatouille, levure chimique, gruyère

Crème au chocolat

Jeudi

Feuilleté au chèvre et tomates

Ingrédients

Feuilles de bricks, chèvre frais, tomates, moutarde

Verrines de fruits d'été

Vendredi

Salade de melon

Ingrédients

Quinoa, melon, mozzarella, concombre, lardons

Gâteau à la banane

Ingrédients

Sucre roux, oeufs, bananes, pépites de chocolat, farine

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Mozzarella
Oeufs*
Jambon blanc
Fromage blanc
Feta
Gruyère
Crème au chocolat
Feuilles de bricks
Chèvre frais

Autres

Huile d'olive
Farine*
Levure chimique*
Ratatouille
Moutarde
Sucre roux
Pépites de chocolat

Fruits & Légumes

Carottes
Courgettes*
Fraises*
Nectarines*
Pêches*
Tomates
Melons
Concombre
Bananes

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes