

Lundi

Tatin de tomates cerise

Ingrédients

Pâte feuilletée, tomates cerises, huile d'olive

Smoothie bananes/fraises

Mardi

Salade de pâtes

Ingrédients

Pâtes, radis, concombre, feta

Tranches de pastèque

Mercredi

Crumble de courgettes

Ingrédients

Farine, parmesan, beurre, courgettes, chèvre frais

Yaourts aux fruits

Jeudi

Oeufs mi-mollet et tartine de fromage

Ingrédients

Oeufs, pain de campagne, fromage frais

Glaces

Vendredi

Pizza aux légumes

Ingrédients

Pâte à pizza, sauce tomate, champignons, courgettes, tomates, gruyère

Yaourt nature et morceaux de fraises

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Pâte feuilletée Gruyère
Feta
Parmesan
Chèvre frais
Oeufs
Fromage frais
Glaces
Pâte à pizza

Autres

Huile d'olive
Farine*
Pâtes
Pain de campagne
Sauce tomate

Fruits & Légumes

Tomates cerises
Bananes
Fraises*
Radis
Concombre
Pastèque
Courgettes*
Tomates
Champignons

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes