

## Lundi

### Salade de pastèque, thon et fromage frais

#### Ingrédients

Pastèque, thon, fromage frais, ciboulette

Nectarines

## Mardi

### Salade de quinoa et brocolis

#### Ingrédients

Quinoa, brocolis, pêches, mozzarella

Glaces

## Mercredi

### Crumble de tomates et courgettes

#### Ingrédients

Farine, parmesan, beurre, courgettes, boursin, tomates

Pêches

## Jeudi

### Salade de tomates multicolores et burrata

#### Ingrédients

Tomates multicolores, burrata, semoule

Tartine de fromage

## Vendredi

### Cake tomates, mozza et pesto

#### Ingrédients

Oeufs, farine, levure chimique, huile, tomates cerise, gruyère, mozzarella et pesto

Fraises

### Ma liste de courses pour la semaine

#### Rayon frais

Fromage frais\*  
Mozzarella\*  
Burrata  
Glaces  
Parmesan  
Beurre  
Boursin

Gruyère  
Oeufs

#### Fruits & Légumes

Pastèque  
Ciboulette  
Brocolis  
Courgettes  
Tomates  
Tomates cerise  
Tomates multicolores  
Nectarines  
Pêches  
Fraises

#### Autres

Huile d'olive  
Farine\*  
Thon  
Quinoa  
Semoule  
Pesto  
Levure chimique

maman vogue

\*ingrédients pour plusieurs recettes