

Lundi

Salade de lentilles et radis

Ingrédients

Lentilles, radis, tomates, concombre, feta, mâche

Smoothie bananes/fraises

Mardi

Feuilleté aubergines

Ingrédients

Pâte brisée, aubergines, gruyère, lardons, crème fraîche

Fraises, framboises et groseilles

Mercredi

Tian de légumes et jambon

Ingrédients

Courgettes, ricotta et jambon cru

Pastèque

Jeudi

Salade exotique

Ingrédients

Pamplemousse, avocats, surimi, mayonnaise, pâtes

Glaces

Vendredi

Roulé de jambon au boursin

Ingrédients

Jambon blanc, boursin, morceaux de melon

Tarte à l'abricot

Ingrédients

Pâte brisée, abricots, poudre d'amande

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Pâte brisée *
Feta
Gruyère
Crème fraîche
Lardons
Ricotta
Jambon cru
Jambon blanc
Surimi

Mayonnaise
Glaces
Boursin

Fruits & Légumes

Tomates
Concombre
Mâche
Aubergine
Courgettes
Pamplemousse
Avocats
Fraises *
Bananes
Framboises
Groseilles
Pastèque
Abricots
Melon

Autres

Lentilles
Pâtes
Poudre d'amande

maman
vogue

* ingrédients pour plusieurs recettes