

## Lundi

### Taboulé

#### Ingrédients

Semoule, tomates, concombre, citron, persil

### Compote

## Mardi

### Crumble de courgettes

#### Ingrédients

Parmesan, farine, courgettes, chèvre frais, beurre

### Smoothie bananes/fraises

## Mercredi

### Oeufs durs et crudités

#### Ingrédients

Oeufs durs, concombre, tomates cerises, carottes, mayonnaise

### Pêches

## Jeudi

### Cake courgettes et feta

#### Ingrédients

Farine, oeufs, lait, huile d'olive, courgettes, feta et gruyère râpé

### Fromage blanc à la confiture

## Vendredi

### Pizza maison

#### Ingrédients

Pâte à pizza, sauce tomates, mozzarella, lardons, champignons

### Yaourts aux fruits

### Ma liste de courses pour la semaine

#### Rayon frais

Beurre  
Parmesan  
Chèvre frais  
Oeufs  
Mayonnaise  
Feta  
Lait  
Gruyère râpé  
Fromage blanc

#### Autres

Semoule  
Compote  
Farine\*  
Huile d'olive  
Confiture

Pesto  
Tomates séchées  
Sauce tomates

#### Fruits & Légumes

Concombre\*  
Tomates  
Persil  
Citron  
Courgettes\*  
Champignons  
Bananes  
Fraises  
Carottes  
Tomates cerises  
Pêches

**maman  
vogue** 

\*ingrédients pour plusieurs recettes