

Lundi

Pain de macédoine

Ingrédients

Oeufs, lait, crème, maïzena, macédoine, mayonnaise

Quartiers de nectarine et boule de glace

Mardi

Tian de légumes

Ingrédients

Courgettes, oignon, tomates, aubergines, mozzarella, riz

Yaourts aux fruits

Mercredi

Salade de quinoa et brocolis

Ingrédients

Quinoa, brocolis, nectarines, lardons, feta

Crème au chocolat

Jeudi

Tarte à la courgette/Chèvre

Ingrédients

Pâte brisée, courgettes, chèvre frais, lait, oeufs

Bananes

Vendredi

Melon et toast de chèvre

Ingrédients

Melon, pain de campagne, chèvre frais, miel

Fromage blanc et morceaux de pêches

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Oeufs
Lait*
Crème fraîche
Chèvre frais*
Mayonnaise
Mozzarella
Yaourts aux fruits

Lardons
Feta
Crème au chocolat
Pâte brisée
Fromage blanc

Fruits & Légumes

Courgettes*
Aubergines
Tomates
Oignon
Brocolis
Nectarines
Pêches
Bananes
Melon

Autres

Maïzena
Macédoine
Riz
Quinoa
Pain de campagne
Miel
Glace à la vanille

maman vogue

*Ingrédients pour plusieurs recettes