

Lundi

Salade de pastèque

Ingrédients

Pastèque, feta, semoule, lardons

Fromage blanc et morceaux de nectarines

Mardi

Crumble au chorizo

Ingrédients

Parmesan, farine, courgettes, tomates, chorizo, oignon, mozzarella

Prunes

Mercredi

Salade de pâtes et melon

Ingrédients

Pâtes, melon, copeaux de parmesan, jambon cru, concombre

Tarte à la framboise

Jeudi

Tarte à la tomate

Ingrédients

Pâte brisée, tomates, gruyère

Compote

Vendredi

Légumes farcis

Ingrédients

Courgettes, grosses tomates, farce

Yaourts aux fruits

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Feta	Jambon cru
Lardons	Pâte brisée
Fromage blanc	Gruyère
Parmesan	Pâte sablée
Beurre	Farce à légumes
Mozzarella	Yaourts
Copeaux de parmesan	Yaourts aux fruits

Fruits & Légumes

Pastèque
Nectarines
Prunes
Framboises
Courgettes*
Tomates*
Melon
Concombre

Autres

Semoule
Farine
Chorizo
Compote

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes