

Lundi

Carpaccio de daurade

Pavé de saumon sauce écrevisse
ou
Gambas à la plancha

Pana cotta
ou
Sorbet matcha



Mardi

Omelette aux champignons

Oeufs, champignons, gruyère

Fromage blanc et
morceaux de figues



Mercredi

Tarte aux courgettes et tomates

Pâte brisée, courgettes, tomates,
feta, crème fraîche

Petits-suisse nature et
coulis de framboises



Jeudi

Taboulé de concombre

Semoule, concombre, raisins
secs

Compote de pommes
maison



Vendredi

Saumon et riz

Pavé de saumon, riz et crème
fraîche

Bananes au beurre

Bananes, beurre, sucre



Ma liste de courses pour la semaine



Rayon frais

Oeufs
Gruyère
Fromage blanc
Pâte brisée
Feta
Petits-suisse
Saumon
Crème fraîche
Beurre

Fruits & Légumes

Aubergines
Raisin
Figs
Tomates
Courgettes
Champignons
Pommes à cuire
Bananes
Concombre

Autres

Sauce tomate
Coulis de framboises
Raisins secs
Semoule
Riz
Sucre

