

Lundi

Feuilletés gourmands

Pâte feuilletée, moutarde,
pommes, chèvre, figues

Bananes caramélisées



Mardi

Curry de courgettes

Courgettes, riz, curry, lait de
coco

Fromage blanc et crème
de marron



Mercredi

Pâtes avec sa fondue de poireaux

Pâtes, crème fraîche, poireaux,
beurre

Poires roties au miel



Jeudi

Salade de lentilles

Lentilles, mâche, feta, carottes,
lardons

Clafoutis aux pommes

Oeufs, lait, farine, pommes,
sucre, beurre



Vendredi

Flan aux légumes

Oeufs, lait, ratatouille, gruyère

Compote de rhubarbe



Ma liste de courses pour la semaine



Rayon frais

Pâte feuilletée
Lardons
Chèvre frais
Fromage blanc
Crème fraîche
Feta
Oeufs*
Lait*
Gruyère

Fruits & Légumes

Pommes*
Figs
Bananes
Poires
Lentilles
Mâche
Courgettes
Carottes*
Poireaux

Autres

Moutarde
Riz
Lait de coco
Curry
Crème de marron
Pâtes

Miel
Farine
Sucre en poudre
Compote de
rhubarbe

