

*Lundi*

Tarte Potimarron/chèvre

Pâte feuilletée, potimarron,  
chèvre frais, crème fraîche

Clémentines

mv  
♡

*Mardi*

Patates douces roties

Patates douces, chèvre, miel,  
crème fraîche

Yaourts aux fruits

mv  
♡

*Mercredi*

Saucisson brioché lyonnais

Saucisson brioché lyonnais,  
endives

Salade de fruits

mv  
♡

*Jeudi*

Salade de riz hivernale

Riz, betteraves, maïs, oeufs durs

Pommes au four  
Pommes, beurre, sucre

mv  
♡

*Vendredi*

Lasagnes au butternut et champignons

Feuilles de lasagne, butternut,  
béchamel, champignons

Crumble à l'ananas

mv  
♡

*Ma liste de courses  
pour la semaine*

Rayon frais

Pâte feuilletée  
Chèvre frais  
Crème fraîche\*  
Beurre\*  
Yaourts aux fruits  
Saucisson brioché  
Oeufs

Fruits &  
Légumes

Potimarron  
Patates douces  
Endives  
Butternut  
Champignons  
Betteraves  
Pommes\*  
Poires  
Clémentines

Autres

Miel  
Lasagnes  
Farine  
Sucre

Ananas  
Maïs

mv  
♡