

Samedi 07	<i>Chipolatas Lentilles Raisin</i>
Dimanche 08	<i>On improvise avec les fonds de placard pour les vider</i>
Lundi 09	<i>Poisson pané Epinards Béchamel Tarte aux poires</i>
Mardi 10	<i>Boulettes de bœuf Boulgour</i>
Mercredi 11	<i>Sauté de dindes aux olives Tagliatelles Pomme</i>
Jeudi 12	<i>Omelette au fromage Raisin</i>
Vendredi 13	<i>Sortez !</i>

Vous pouvez
servir vos
épinards avec
des croutons

Faire revenir les filets de
dinde émincés. Ajouter ail et
oignon et poursuivre la
cuisson 5 min. Ajouter une
boite de tomates concassées
et une feuille de laurier.
Mijoter 30 min. Ajouter les
olives et faites mijoter 10 min
de plus.

Liste des courses

RAYON SURGELES

- Filets de poissons panés
- Ail, oignon
- Épinards en branche
- Boulettes de boeuf

RAYON FRAIS

- Chipolatas
- Béchamel
- Fromage râpé
- Filets de dinde
- Oeufs

EPICERIE

- Lentilles cuisinées
- Boulgour
- Bocal d'olives vertes
- Boite de concassée de tomates
- Feuilles de laurier
- Tagliatelles

PRIMEUR

- Raisin, Pommes

PATISSIER

- Tarte aux poires