



## Bon plan : comment s'alléger la corvée des repas du soir

E.W. Publié le jeudi 17 août 2017 à 14h49 - Mis à jour le jeudi 17 août 2017 à 16h55



◀259

▶64

**FOOD (LIFESTYLE/FOOD) Bien manger tous les jours de la semaine en moins de deux, c'est la promesse du site [menutoshop.com](http://www.menutoshop.com) lancé par une maman belge pratique, pragmatique et gourmande.**

Oui, on sait, il faut de la diversité, des produits frais et de saison, un peu d'originalité, des protéines, des bonnes graisses, pas trop de sucres, moins de viande, plus de poisson... Et tout ça sans traîner et avec les ingrédients sous la main évidemment, ce qui sous-entend des courses faites en temps et en heure. "Ça", c'est la gageure quotidienne pour fournir le repas du soir familial.

C'est le quotidien de millions de femmes et d'hommes et c'est aussi celui de Marie-Pascale Gérard, Belge installée en Suisse depuis maintenant 11 ans, maman occupée, cuisinière à ses heures et gourmande devant l'éternel. Sauf qu'elle a des atouts que d'autres n'ont pas : Marie-Pascale a une imagination bien développée côté gastronomie et surtout elle est une organisatrice née.

A force de donner des recettes et des conseils à ses amis, elle s'est dit qu'elle pouvait tenter de partager son inventivité, ses recettes de tous les jours et ses bons plans au-delà de la sphère personnelle et a lancé en octobre dernier [www.menutoshop.com](http://www.menutoshop.com) (<http://www.menutoshop.com/>). "Pour moi, c'est plus un jeu mais je sais bien que pour certaines personnes c'est une corvée ! Alors j'ai voulu simplifier la vie des uns et des autres. Je ne suis pas une chef cuisinière mais je suis une mère de famille gourmande qui aime cuisiner, avec un bon côté pratique", sourit Marie-Pascale.

- ▶ 10 idées de zakouskis estivaux pour se faire plaisir sans culpabiliser ([/lifestyle/food/10-idees-de-zakouskis-estivaux-pour-se-faire-plaisir-sans-culpabiliser-598c753dcd70d65d254cce75](http://lifestyle/food/10-idees-de-zakouskis-estivaux-pour-se-faire-plaisir-sans-culpabiliser-598c753dcd70d65d254cce75))
- ▶ 4 façons de cuisiner l'artichaut ([/lifestyle/food/4-facons-de-cuisiner-l-artichaut-597f23f0cd706e263f1db773](http://lifestyle/food/4-facons-de-cuisiner-l-artichaut-597f23f0cd706e263f1db773))
- ▶ Cinq trucs à savoir sur l'aneth et trois recettes délicieuses ([/lifestyle/food/cinq-trucs-a-savoir-sur-l-aneth-et-trois-recettes-delicieuses-595cfa4cd706e263ea0dbac](http://lifestyle/food/cinq-trucs-a-savoir-sur-l-aneth-et-trois-recettes-delicieuses-595cfa4cd706e263ea0dbac))

### Pratique et sans chichi



© DR

Son site regorge de propositions mais surtout, en s'abonnant gratuitement à la newsletter, on reçoit chaque semaine 6 recettes (5 repas et un dessert) prêtes en 35 minutes tout compris pour les 5 soirs de la semaine, avec en prime la liste de courses organisée par rayons. Le principe est tout simple: chaque vendredi matin, les personnes inscrites reçoivent un mail avec les 5 propositions de repas pour la semaine d'après et la liste de courses qui va avec.

**Le plus de menutoshop** : tout est gratuit et les plats sont faciles et variés, les voici les bonnes idées pour changer ses habitudes ! Les 5 repas regroupent 1 viande, 1 poisson, 1 végétarien, 1 vegan et 1 autre en fonction de "l'humeur du chef". Et c'est sans compter une recette sucrée chaque semaine.

Si vous prenez le pli, Marie-Pascale Gérard fournit désormais une newsletter du samedi matin avec une idée de repas sans chichi et sans fourchette (type hamburger, wrap ...) toujours avec la liste de courses, juste à temps pour aller faire les courses avant le repas. Et on aime aussi les tutos vidéo qui montrent les tours de main pour des petites recettes apéritives et des desserts.

**Ce qu'on y gagne** : un allègement agréable de cette fameuse charge mentale (<http://www.lalibre.be/lifestyle/psycho/la-charge-mentale-des-femmes-voici-des-pistes-pour-l-alleger-5926cf55cd7002254308d8c0>), moins de gaspillage puisque tout est réutilisé si on suit chaque semaine les recettes et moins d'achats superflus grâce à la liste de courses toute faite (que l'on peut télécharger sur son smartphone).

**Quelques idées pour se mettre l'eau à la bouche** : tarte à la courgette, nouilles shanghaï, curry de patates douces, mousse aux myrtilles, poulet sauce cacahuète, ... et tout ça juste pour une semaine !

>> [www.menutoshop.com](http://www.menutoshop.com) (<http://www.menutoshop.com/>)