



Le site internet qui planifie vos repas de la semaine

Ne vous cassez plus la tête à imaginer des recettes de cuisine: Menu to Shop le fait pour vous, vite fait, bien fait

Sébastien Ladermann

Publié dimanche 29 avril 2018 à 21:08, modifié dimanche 29 avril 2018 à 21:08.

Le site **Menu to Shop** propose d'accompagner gratuitement qui le souhaite dans le choix de six repas équilibrés, variés et rapides par semaine. Comment? C'est très simple: il suffit de s'inscrire en ligne pour recevoir par mail, chaque vendredi, le planning de la semaine suivante, avec la liste des courses et les recettes correspondant aux suggestions proposées.



Une proposition de dessert. DR

Viande, poisson, végétarien, végétalien, sucré et autres: chaque catégorie fait l'objet d'une proposition hebdomadaire. **Poke bowl** avocat, crabe et riz; feuilleté aux champignons et salade de fenouil; fish and chips maison; crêpes de porc aux échalotes; patates douces et légumes d'hiver; vacherin glacé à la mangue... autant de plats affichés à l'ardoise à la fin du mois de mars. Avec, pour objectif, de pallier les pannes d'inspiration, évidemment, de diminuer les achats superflus grâce à une liste de courses bien pensée et, par là, les risques de gaspillage.

Des repas réalisés entièrement «maison», donc, à base de produits de saison faciles à trouver et à cuisiner. Trente-cinq minutes au maximum, cuisson comprise; c'est le temps alloué par **Marie-Pascale Gérard (photo ci-dessous)** à la confection de chaque repas. Pas question non plus de se disperser lors des achats: seuls des produits courants, disponibles en grande surface, entrent dans l'élaboration des recettes. Vite fait, bien fait.



DR

Derrière cette initiative, on l'aura compris, une femme pour qui organisation et cuisine semblent des notions parfaitement conciliables. Mère de trois enfants aujourd'hui adolescents, Marie-Pascale Gérard a en effet longtemps composé avec un quotidien laissant peu de place à l'approximation: «Etre expatriée sur un autre continent avec trois bambins dans les pattes, ça affûte le sens de l'efficacité.» On la croit sur parole. Disposant désormais de plus de temps, la voilà donc aux commandes de **Menu to Shop**, lancé il y a une année et demie.

Abonnez-vous à cette newsletter



UN TEMPS POUR SOI

GRATUIT. 2 fois par semaine, nos idées pour une vie plus saine et plus simple.

S'INSCRIRE



Une proposition de poisson. DR

Avec 4800 personnes qui suivent ses conseils, Marie-Pascale Gérard semble bel et bien avoir su capter l'air du temps et ceux qui le comptent.

Menu to Shop, le site qui crée pour vous votre planning de repas rapides et la liste de courses associée, par Marie-Pascale Gérard.