



# MARIE-PASCALE

Menu to Shop



## MON HISTOIRE

C'est à Montréal au début de ma vie de femme mariée et de mère aimante qu'il a fallu que j'apprenne à être très organisée. Affronter les hivers rudes et longs (si longs...) ne m'a pas laissé d'autre choix que d'apprendre à rédiger de belles listes de courses bien complètes pour ne devoir se rendre qu'une seule fois au supermarché pendant la semaine. Le concept **Menu to Shop** était né !! C'est ici qu'il me faut mentionner l'influence très discrète mais bien réelle de deux amies (Edith-du-Grand-Nord et Annabelle-de-la-Grande-Pomme) qui, à leur manière, ont réussi à m'inculquer leur sens très pratique de l'organisation.

Ce site, j'aurai pu l'appeler « Sur un plateau d'argent » vu le cadeau énorme que je vous fais... Tout est pesé, étudié et organisé pour ne plus avoir à stresser au moment crucial du repas. Bande de veinards !

## MENU TO SHOP

Tout est parti d'un simple constat : même si les magasins d'accessoires autour de la table foisonnent, même si les ustensiles de cuisine deviennent de plus en plus beaux, même si la conception des nouvelles cuisines fait la part belle à de spacieux plans de travail, même si les supermarchés se diversifient de plus en plus au fil du temps, même si les rayons de livres de cuisine ne désemplissent pas, force est de constater qu'il nous manque souvent le plus important pour pouvoir cuisiner : le temps ! Pas facile de mener de front une vie professionnelle captivante et un repas sain ! On n'a pas toujours le temps, ni l'envie, ni même l'inspiration de cuisiner. Cette sensation provient souvent de la répétition d'un certain nombre de tâches. Et cuisiner en fait partie puisque vous devez faire à manger tous les jours !

Vous trouverez sur Menu to Shop une multitude de recettes inspirées de ma vie quotidienne. Des idées de repas simples, astucieux et généreux pour toute la famille. Chaque recette a été essayée, goûtée et appréciée avant de figurer sur ce site. Je suis convaincue que c'est avec des aliments les plus simples que l'on réalise les meilleurs plats. Aucun pré-requis en cuisine n'est nécessaire pour réaliser mes recettes. J'adore particulièrement aller sur des terrains inconnus et découvrir des cuisines différentes telles que la cuisine japonaise ou la cuisine

Mais j'aurai très bien pu appeler ce site « Charlotte forever » en référence à mon amie Charlotte-du-Nord qui débarque plusieurs fois par semaine au supermarché à la fin de la journée pour acheter de bons aliments frais mais qui est toujours à court d'idées quant à la manière de les préparer. Du coup, ses repas ne sont pas très variés.

« Chaud devant ! » aurait été aussi un beau nom de blog, en pensant à mon frère qui lors de repas familiaux, a toujours l'art de nous flanquer un p'tit coup de stress pour que les ingrédients soient bien posés sur les 12 assiettes dans le bon sens, s-v-p, le tout en 4 secondes top chrono ... Le persil, n'oubliez pas le persil !

végétalienne notamment. Chacun y trouvera son compte : le plaisir de cuisiner et de manger

Mais ce site n'aurait pas eu de sens si vous n'aviez pas été là ! Alors merci d'être nombreux à me suivre !

Menu to Shop vous propose 5 repas de 35 min pour les 5 soirs de la semaine, avec en prime la liste de courses organisée par rayons.

Le principe est simple : chaque vendredi matin, vous recevez par un email un nouveau planning de 5 repas équilibrés, variés et rapides pour la semaine d'après, avec la liste de courses.

Ces recettes sont variées et de saison : 5 repas dont un viande, un poisson, un végétarien, un vegan et un autre en fonction de l'humeur du chef. Plus une recette sucrée chaque semaine. Plus des tutos apéritifs une fois par semaine, plus des tutos sucrés les mercredis après-midis.

Enfin, dernière nouveauté : un email comprenant un tuto arrive le samedi matin avec une idée de repas sans chichi sans fourchette et convivial (type hamburger, wrap ...) avec la petite liste de courses, juste à temps pour aller faire ses courses avant le repas ...

Seule une inscription par email suffit pour en profiter ! C'est gratuit !

Economisez de l'argent et du temps avec Menu to Shop ! Qu'attendez-vous ?

MENU TO SHOP

