

Cuisine

«Je fais en sorte que l'on trouve tous les ingrédients utiles dans un simple supermarché»

Menu to shop est une formule très pratique permettant de recevoir des recettes hebdomadaires avec la liste des commissions pour réussir chaque plat en moins de 35 minutes.

Texte: Rosane Paule

Marie-Pascale Gérard teste tous les jours de délicieux petits plats, qu'elle photographie et poste sur internet chaque vendredi, accompagnés d'une liste de commissions bien pensée et de tutoriels très pratiques.

C'est depuis qu'elle est devenue maman que Marie-Pascale Gérard s'est intéressée de près à la cuisine et s'est organisée pour offrir à ses enfants une alimentation équilibrée tout au long de la semaine.

En octobre 2016, elle décide de partager son expérience et ses découvertes culinaires sur internet. Elle a déjà des milliers d'adeptes en Suisse, en France, en Belgique et au Canada, qui comptent sur elle chaque semaine pour préparer des menus simples mais goûteux. L'inscription à sa newsletter est gratuite. Son pari: **la confection d'une recette ne doit pas prendre plus de 35 minutes.** Le temps devient en effet une denrée rare dans la vie des citadins.



Marie-Pascale Gérard envoie chaque vendredi une newsletter à ses abonnés avec cinq menus et deux tutoriels.

Marie-Pascale Gérard, qu'est-ce qui vous a incitée à créer votre site menu to shop?

Beaucoup de gens se plaignent de prendre du poids, mais se nourrissent n'importe comment. Je suis persuadée que si l'on prépare soi-même des menus équilibrés, tout simples mais variés, avec des produits de saison, on peut rester en forme plus facilement.

Comment fonctionne votre site?

Une fois que l'on s'est inscrit, on reçoit chaque vendredi une proposition de menus pour toute la

semaine avec la liste de shopping détaillée. Je fais en sorte que l'on trouve tous les ingrédients utiles dans un simple supermarché. Et l'on peut acheter en une seule fois tout ce qui est nécessaire aux cinq menus hebdomadaires. Je prépare aussi deux tutoriels chaque semaine avec des astuces qui simplifient la vie en cuisine.

C'est vous qui mettez tout en ligne?

Oui, et mes trois ados sont mes meilleurs coachs. C'est grâce à

eux que je me suis lancée dans la réalisation de vidéos.

Privilégiez-vous un type d'alimentation particulier?

Je fais en sorte que chacun trouve une source d'inspiration, qu'il s'agisse de préparer de la viande, du poisson, des pâtes ou des salades. J'ai aussi des recettes sans gluten, végane et des menus exotiques. Et puis des goûters. Je veille à respecter une grande diversité afin que les menus varient tout au long de l'année.

Qu'avez-vous toujours dans vos réserves?

Des pâtes, du riz (basmati et arborio notamment), de la sauce tomate, des sardines en boîte, du muesli, des fruits secs à grignoter, des berlingots de crème upérisée, de la cassonade, du sirop de grenadine, du sel, du poivre et mes deux herbes aromatiques favorites: le thym et le romarin. **MM**

Plus d'infos sur: www.menutoshop.com