



LE SUCRE VA MOINS RAMENER SA FRAISE

Allez, peut-être va-t-on vous apprendre quelque chose aujourd'hui mais saviez-vous que la fraise... n'était pas un fruit ? Biologiquement parlant en tout cas, le fraisier ne donne pas véritablement de fraises. Pour vous la faire courte, les fleurs de fraisiers sont constituées d'un réceptacle floral appelé synophore sur lequel se développent de nombreux carpelles contenant chacun un ovule. Ce sont ces derniers, une fois fécondés, qui forment des akènes et constituent les véritables fruits du fraisier. Ils sont d'ailleurs visibles sous forme d'une multitude de petits grains que l'on voit à la surface de la fraise. À chaque fois que l'on croque dans une fraise, on mange en fait une centaine de fruits ! **Promis, on arrête de ramener notre fraise et d'ailleurs, parmi ceux qui se la racontent un peu moins ces derniers temps, parlons du sucre ! Régulièrement et à juste titre pointé du doigt pour tous les tracas dont il est en partie responsable (surpoids, caries, problèmes cardiaques, diabète... pas la peine qu'on continue, on est d'accord ?), il est scruté dans les recettes de produits alimentaires par des consommateurs avertis qui entendent bien en réduire leur consommation au quotidien.**

Pour y parvenir sans frustrer à aucun moment notre côté gourmand (c'est dans notre nature, que voulez-vous qu'on y fasse ?!), le plus simple reste encore de s'en remettre au savoir singulier de Karéléa, la marque du groupe Léa Nature dédiée au contrôle des sucres par l'alimentation depuis 2010. Presque 15 ans d'expertise, forcément, ça laisse le temps de concocter d'irrésistibles recettes comme celles de ces deux savoureuses créations à la fraise garanties sans le moindre grain de sucres ajoutés*. Sans huile de palme, ces complices d'un goûter à la fois réconfortant et raisonnable plairont à coup sûr aux petits comme aux grands.

LUNETTES FRAISE

Oui, vous avez bien vu et lu ! Ces gâteaux affichent fièrement 98% de sucres en moins que les biscuits classiques que l'on retrouve habituellement dans les rayons de notre magasin. Sans sucres ajoutés = sans plaisir ? *Que nenni* comme le prouvent ces lunettes, conçues directement dans la biscuiterie de Jean & Lisette en Charente-Maritime, à partir d'une farine française moulue à moins de 100km du site de production. **Bien croustillants grâce à une pâte avec juste ce qu'il faut de beurre, ils sont également ultra fondants via un fourrage à la fraise faisant la part belle à ce fruit (oui, on sait que ça n'en est pas vraiment un mais on se comprend !) que l'on aime tant.** Une recette au déculpabilisant Nutriscore B qui nous prouve que Karéléa a bien les yeux en face des trous !



● Lunettes Fraise Karéléa - Paquet 175g, 2€99

TARTELETTES FRAISE

Ces tartellettes, *made in* Charente-Maritime, sont un peu les starlettes du rayon diététique, et il y a de quoi ! Si elles ont été les premières tartellettes fourrées aux fruits rouges dans cette gamme « contrôle des sucres », leur recette ne cesse d'être améliorée comme en témoigne son très honorable Nutriscore B. **On a bien du mal à croire que ces gâteaux tellement gourmands puissent atteindre une si bonne « note » mais quoi de plus logique en même temps lorsqu'on fait totalement l'impasse sur les sucres ajoutés*, ce qui permet là encore de proposer une recette 98% moins sucrée que les références classiques que l'on retrouve en GMS.**



● Tartellettes Fraise Karéléa - Paquet 145g, 2€79

Tous les produits Karéléa
sont disponibles au rayon diététique des GMS