

Karéléa BIO



EST-CE QUE SUCRER, C'EST TROMPER ?

Voici, en tout cas, une question que l'on est en droit de se poser lorsqu'on cherche à glisser dans notre caddie quelques boîtes de biscuits, des petits gâteaux dont on se délectera au goûter avec les enfants, à notre petite pause thé au bureau ou bien encore le soir devant un épisode de Mariés au Premier Regard. Des dizaines et dizaines de références en linéaires et force est de constater que toutes ou presque semblent partager la même raison d'être : mettre Yuka en PLS et faire exploser notre glycémie. Certains poussent même parfois l'audace en affichant fièrement « -30% de sucre » mais bon, -30% de beaucoup beaucoup beaucoup de sucres, cela fait toujours beaucoup beaucoup de sucres, et lorsqu'on connaît son impact sur notre santé, on se dit que la consommation qu'on en fait gagnerait quand même à être contenue. Qu'on soit d'accord, l'idée de se priver de sa chouquette matinale ou de son bubble tea au goûter ne réjouit absolument personne, mais heureusement on peut compter sur d'appréciables alternatives. On s'en remet alors à Karéléa Bio, l'expert du contrôle des sucres par l'alimentation du groupe Léa Nature, et ses créations toutes plus délicieuses les unes que les autres.



PAVOT, PAS PRIS

Une chose est sûre, avec cette succulente recette Pavot-Citron, plus besoin de culpabiliser en croquant dans un biscuit alors même qu'on a annoncé la veille à ses collègues notre sempiternel « à partir d'aujourd'hui, j'y vais mollo sur le grignotage de sucreries ». Déjà parce que celui qui n'a jamais pêché nous jette la première pierre, mais surtout parce qu'avec 46% de sucres en moins par rapport à un biscuit classique, ce n'est pas vraiment ce qu'on peut appeler une compromission. D'autant plus lorsqu'on sait que ces gâteaux bio, riches en fibres et au délicieux goût de reviens-y sont concoctés en Charente-Maritime, dans la biscuiterie du groupe Léa Nature. Que leur Nutri-score soit B comme « bon, très bon même » ou comme « bien sous tous rapports », vous pensez vraiment que c'est un hasard ?!

■ Biscuit Pavot Citron Karéléa Bio - Paquet 150g, 2€59

Au-delà du petit déjeuner ou du quatre heures, il subsiste un autre moment de consommation particulièrement répandu : la fin de repas. Il se doit de toujours se terminer par une note sucrée disent certains, à qui l'on pourra désormais rétorquer fièrement qu'un meilleur repas se termine sur une note sucrée certes, mais point trop non plus ! Une définition qui sied justement à ces succulents biscuits Céréales Figue et leurs 56% de sucres en moins par rapport aux recettes classiques. Concoctés à partir de flocons de blé et de seigle mais aussi de farines d'épeautre et de riz, ils doivent leur gourmandise à de généreux morceaux de figue issue de l'agriculture biologique. Made in France et sans arômes, on met au défi quiconque de trouver quelque chose à y redire !

■ Biscuit Céréales Figue Karéléa Bio - Paquet 150g, 2€59



MI-FIGUE, MI-RAISON

LES PRODUITS KARÉLÉA SONT DISPONIBLES AU RAYON DIÉTÉTIQUE DES GMS