

Karéléa

- de Sucres + de Liberté

PLUS BELGE LA VIE

On peut le tourner dans tous les sens, mais on adore les histoires belges, gentiment moqueuses envers nos voisins certes mais on le sait, qui aime bien châtie bien. Et pour le coup, nos amis frontaliers, on les adore. Pour leur fabuleux sens de l'humour justement, leur légendaire sens de l'hospitalité, parce qu'ils ont la gentillesse de s'incliner devant nous à chaque grande compétition de football (désolé, c'est plus fort que nous !), mais aussi et surtout... pour leur gastronomie. **Leurs fameuses frites évidemment, le waterzooï, le chocolat mais surtout leurs petites douceurs sucrées, à l'instar des gaufres et des spéculoos. Des délices à néanmoins apprécier modérément si l'on tient à sa ligne et à sa santé car tout cela est quand même fort sucré... sauf bien sûr lorsque c'est Karéléa, l'expert du contrôle des sucres par l'alimentation, qui se colle aux fourneaux !** La pépite du groupe Léa Nature a imaginé des recettes qui ne nous la font pas à l'Anvers et ça, ça nous va comme un Gand ! C'est bien simple, on retrouve l'irrésistible goût des gaufres et des spéculoos, sauf que cette fois, le sucre, on lui dit « Bruges de là » !



Spéculoos KARÉLÉA
Boîte de 250g, 2€89



Fines Gaufres KARÉLÉA
Boîte de 140g, 2€49



SPÉCULATION À LA HAUSSE, MAIS SPÉCULOOS À LA BAISSÉ... DE SUCRES !

On préfère vous prévenir tout de suite : il est absolument impossible de résister à ces spéculoos et on a même du mal à comprendre comment une recette sans sucres (et sans huile de palme aussi au passage) peut à ce point se révéler aussi gourmande que la version belge originale. **Craquant à souhait pour une explosion de saveurs en bouche, il a simplement été élaboré avec de la farine et évidemment de la cannelle qui lui donne cette saveur reconnaissable entre mille.** Riche en fibres, il s'imposera comme le complice parfait pour une petite pause gourmande en accompagnement d'un thé ou d'un café, mais on peut aussi bien entendu l'incorporer dans des recettes de desserts, pour réaliser son crumble maison par exemple ou bien encore pour le fond d'un cheesecake avec du cream cheese 0%.

GAUFRES FOR IT !

Il y a des affrontements bien plus gourmands que d'autres ! En Belgique, l'un des sujets qui divisent, c'est bien la gaufre : entre les partisans de la version liégeoise (plus « épaisse » puisqu'elle contient du sucre perlé), ceux qui préfèrent la bruxelloise (celle de la fête foraine, blonde et légère) et ceux qui n'ont d'yeux que pour la flamande (une gaufre fine fourrée au bon goût de beurre). Vaste débat dans lequel Karéléa semble avoir tranché en s'inspirant de cette dernière version pour nous proposer cette gourmandise. **Et c'est un pari brillamment réussi avec ces fines gaufres, croustillantes et savoureuses, concoctées sans sucres ni arômes artificiels mais simplement à l'aide du maltitol, présentant deux avantages notoires : il est moins calorique que le sucre roux et le sucre blanc (40% de calories en moins) et entraîne en plus un pic glycémique plus faible que celui du sucre.** Bref, c'est la conscience plus légère qu'on profite de cette douceur source de fibres et garantie sans huile de palme.

Tous les produits KARÉLÉA sont disponibles au rayon DIÉTÉTIQUE DES GMS