

# Karéléa

# VANILLE JE NE TE HAIS POINT !



**B**ien au contraire même, qui donc aurait l'idée saugrenue de détester une épice dont la simple évocation nous transporte illico sous les cocotiers des îles de Madagascar ou de la Réunion (et autant vous dire qu'à cette période de l'année, c'est tout ce que l'on souhaite) ? Reconnaisable entre mille, son parfum, dès qu'on le sent, laisse deviner toute la douceur de cette gourmandise ultime qui, à elle seule, a le pouvoir de bonifier une recette. **En fait, la vanille, c'est un peu ce « joker » qu'on parsème sans modération dans nos préparations, et croyez bien qu'on est du genre généreux lorsqu'il s'agit de comfort food. Pour nous remonter le moral à l'arrivée des journées qui raccourcissent, quoi de mieux en même temps qu'une crème dessert à la vanille, un riz au lait ou un flan bien crémeux ?** Mais puisque nous n'avons pas toujours le temps de cuisiner ces douceurs (et tant mieux d'ailleurs pour notre ligne et notre santé !), on guette aussi les produits « prêts à l'emploi » qui permettent de profiter de l'inimitable goût de la vanille, sans pour autant tomber dans les excès du sucre qui vont souvent de pair avec les recettes dans lesquelles la gousse est de la partie.

Dans la famille « *contrôle des sucres* », il y a une marque qui s'y connaît plus que bien, c'est Karéléa évidemment ! La pépite rochelaise du groupe Léa Nature adore la vanille puisque la puissance aromatique de cette dernière permet de réduire plus facilement les teneurs en sucres, parfait donc pour un petit plaisir gourmand qui n'a absolument rien de coupable. **On craque bien volontiers donc pour ces succulents biscuits concoctés au sein de la biscuiterie charentaise Jean et Lisette avec de la farine française moulue à moins de 100km et à partir de graines de sésame toastées, leur petit goût torréfié se mariant comme une évidence à la douceur de la vanille.** On apprécie encore plus ces petits délices lorsqu'on découvre qu'en plus d'être sans sucres (Karéléa mise en lieu et place sur le maltitol d'origine végétal qui présente l'intérêt d'apporter 40% de calories en moins que le sucre et d'induire un pic glycémique inférieur à celui qu'entraîne le même aliment contenant du sucre), ils font également l'impasse sur l'huile de palme et veillent à rester pauvres en sel, ce qui explique en partie leur très honorable Nutriscore A.

**BISCUI TS GOURMANDS SÉSAME VANILLE KARÉLÉA**  
4 sachets fraîcheur de 4 biscuits, 2€39

**TOUS LES PRODUITS KARÉLÉA**  
**SONT DISPONIBLES AU RAYON DIÉTÉTIQUE DES GMS**