

LE SUCRE,

PAS QUESTION QUE NOTRE SANTÉ EN FASSE LES FRAIS(ES) !

En allant faire nos courses il y a quelques jours, on s'est étonné de revoir sur les étals... des fraises. On s'est fait la remarque que ça faisait un bail qu'on n'avait plus vu, puis on s'est rappelé en effet que plusieurs enseignes avaient décidé cette année de ne pas en commercialiser puisque nous n'étions alors pas dans leur pleine saison. Un choix qu'on ne peut qu'encourager, nous qui veillons - tant que possible bien sûr, personne n'est irréprochable - à ne pas acheter de fruits et légumes en dehors de leur période de récolte. On a même un petit calendrier aimanté sur le réfrigérateur qui nous permet de nous souvenir de tout cela, ce n'est pas toujours intuitif lorsqu'on a grandi en ville et qu'on n'est pas coutumier du rythme de la Terre (pourtant, on ne loupe jamais une saison de L'Amour est dans le Pré, ça devrait quand même finir par rentrer à un moment !). **Toujours est-il que ces nombreux mois sans fraises en magasin, on ne les a finalement pas vu passer et cela pour plusieurs raisons. Tout d'abord parce qu'on avait eu la bonne idée de préparer quelques pots de confiture au printemps, et surtout parce qu'on peut toujours en trouver dans d'autres produits du quotidien, et notamment dans les biscuits.**

Mais attention car en la matière, il y a « biscuits » et « biscuits ». On fait volontiers l'impasse sur ceux dont la composition longue comme le bras affichent d'affolantes teneurs en sucres qui mettraient immédiatement en PLS notre médecin généraliste, et on leur préfère les alternatives bien plus responsables, comme celles que proposent Karéléa, la marque spécialiste du contrôle des sucres par l'alimentation de Léa Nature. **Difficile de faire plus gourmands que ces biscuits fabriqués dans l'atelier de Jean & Lisette, près de La Rochelle. En misant sur des ingrédients nobles (la farine par exemple moulue à moins de 100km de la biscuiterie en Charente-Maritime) contenant uniquement le sucre naturellement présent, ces deux gourmandises sont la promesse d'un véritable moment de plaisir au goûter, le tout auréolé d'un Nutriscore B !**



Lunettes Fraise Karéléa
Paquet 175g, 2€99



Tartelettes Fraise Karéléa
Paquet 145g, 2€99



Fabriquées en Charente-Maritime, ces Lunettes jouent sur les contrastes : un croquant léger à l'extérieur, un cœur fondant à la fraise à l'intérieur. Et pour encore plus de bonnes nouvelles, leur recette contient 98% de sucres en moins que les standards du rayon, tout en affichant un Nutriscore B impeccable. Autrement dit, on peut se faire plaisir sans excès et en toute légèreté !

Difficile de ne pas fondre devant ces Tartelettes made in Charente-Maritime, fabriquées avec une farine locale et une pâte légèrement beurrée. Leur généreux fourrage à la fraise rappelle les saveurs authentiques de l'enfance, sans pour autant renier sur les engagements de Karéléa puisqu'elles affichent un Nutriscore B et qu'elles sont sans sucres ajoutés. De quoi se faire plaisir sans culpabiliser.

TOUS LES PRODUITS KARÉLÉA SONT DISPONIBLES AU RAYON DIÉTÉTIQUE DES GMS