

Karéléa

LES PREUVES D'ÉPEAUTRE OH!



Près de 25 ans déjà que Koh Lanta est diffusée et à chaque fois qu'on tombe sur un épisode, on ne peut s'empêcher de s'interroger sur ce qui serait le plus difficile pour nous si on était amené un jour à y participer. Alors oui, dormir à même le sol sur le sable, ne pas avoir ou presque de nouvelles de nos proches pendant si longtemps, devoir louvoyer pour échapper à l'élimination par nos camarades d'infortune... seraient à coup sûr des choses assez compliquées mais le plus grand challenge porterait sur la privation de nourriture en général, et de petits plaisirs sucrés en particulier. Du manioc et du poisson, sur le principe, on n'a rien contre l'idée mais bon, matin, midi et soir durant 40 jours, on a quand même un peu de mal à se projeter ! **Et cela d'autant qu'on ne va pas se mentir, plus encore que de la tribu jaune ou de la tribu rouge, on fait surtout partie de l'équipe des grands gourmands ! D'ailleurs, c'est bien simple, on a l'impression d'être toujours en train de grignoter un petit quelque chose, confortablement posé dans le canapé pendant que Denis détaille les règles du prochain jeu !**

L'épreuve des poteaux ? Les preuves d'épeautre haute qualité surtout, car les petits biscuits qui en ce moment ont clairement notre préférence, ce sont les Sablés Epeautre-Noisette signés par le spécialiste du contrôle des sucres par l'alimentation, Karéléa®. Un délice bio qui s'appuie en premier lieu sur la farine de grand

épeautre complet, une céréale dont on ne présente plus les innombrables atouts nutritionnels. **Notamment, il constitue une bonne source de fibres et se distingue par un index glycémique moyen. Bref, ce biscuit a tout pour plaire et plus encore lorsqu'on sait qu'il est bio, fabriqué dans la biscuiterie Jean & Lisette en Charente-Maritime, à partir d'une farine moulue à moins de 100km du lieu.**

Là, elle est subtilement associée à des éclats de noisettes grillées bio pour offrir un maximum de gourmandise, un objectif atteint haut la main car dès la première bouchée dans ces délicieux sablés croustillants, on tombe forcément sous le charme de cette recette. **Sans arômes artificiels et sans huile de palme, ils sont surtout réduits en sucres, et bien plus raisonnables que les biscuits de cette même catégorie qu'on trouve habituellement, à hauteur de 45% si l'on veut être tout à fait précis !** Franchement, plus qu'une côte de bœuf ou qu'une mousse au chocolat, c'est plutôt ces sablés qu'on devrait offrir aux aventuriers de TF1 à la prochaine épreuve de confort qu'ils remporteront !

SABLÉS ÉPEAUTRE NOISETTE BIO KARÉLÉA®
3 sachets fraîcheur de 3 biscuits, 2€65

Tous les produits KARÉLÉA
SONT DISPONIBLES AU RAYON DIÉTÉTIQUE DES GMS