GRAAM, la pause fruits & légumes surprenante, invente le snacking sain ET gourmand

Si les bienfaits des fruits et des légumes ne sont plus à démontrer, il n'est pas toujours évident d'en manger autant qu'on le devrait.

- Par manque de temps : on ne peut pas toujours les préparer ;
- Par manque d'idées : quand on tourne autour des mêmes recettes, cela devient vite ennuyeux ;
- Par manque de praticité : on ne sait pas comment faire à l'apéro, à la pause goûter, en sortant du sport, quand on a un petit creux...

Et puis, pire que tout, parfois aussi, par manque d'envie. Les légumes et les fruits sont bons, savoureux... mais les alternatives snacking semblent l'oublier pour se focaliser uniquement sur la santé.

Dans ce contexte, la start-up française GRAAM casse les codes en se lançant un défi un peu fou : "pimper" les fruits et les légumes !

Son objectif : jouer la carte de l'attractivité et de l'originalité, grâce à des snacks surprenants, pour démocratiser la consommation de fruits et légumes.

L'idée est d'inviter à la découverte, car maintenant il est possible d'en déguster n'importe où et n'importe quand : lors d'un en-cas improvisé, un déjeuner sur le pouce, un apéro entre amis...

Un must pour remettre une touche de gourmandise healthy au quotidien !

"Notre credo, c'est 5 fruits & légumes pimpés par jour... à condition de vraiment se régaler à chaque fois !"

Sabrina et Virginie, les fondatrices

Manger des fruits et légumes devrait toujours être un plaisir

GRAAM revisite les fruits et les légumes pour les faire aimer au plus grand nombre et simplifier leur consommation.

Sa force : faire le pari du goût !

La start-up ose les associations originales fruits/légumes & épices pour créer la surprise et réveiller les papilles. Les fruits et les légumes deviennent un véritable plaisir gourmand, un "péché mignon" que l'on savoure sans culpabiliser...

... et sans se prendre la tête. Les ingrédients sont choisis pour leur simplicité : il n'y a pas besoin d'un dictionnaire pour les comprendre.

GRAAM est aussi une marque engagée : membre du collectif 1 % pour la planète, elle reverse une partie de ses ventes à des associations environnementales.

Plutôt fruits ou plutôt légumes ? À chacun.e ses GRAAM favoris !

L'iconique gamme de snacks aux légumes pimpés

Lancée mi-2021, elle est composée de 3 recettes surprenantes de crackers aux légumes cuits au four, 100% naturels, végans & sans gluten :

- **Tomate & paprika fumé ;**
- **Épinard & cumin des prés ;**
- **Patate douce & piment jalapeño.**

À croquer partout, à dipper dans des tartinables ou en topping sur vos salades...

Du nouveau à l'apéro !

Suite au succès de leur format snacking, GRAAM apporte une touche d'originalité à tous les apéritifs ! Deux de ses recettes phares sont déjà déclinées en format 90 grammes :

- Tomate & paprika fumé ;
- Patate douce & piment jalapeño.

Parce que c'est toujours plus sympa de partager !

La nouvelle gamme de snacks aux fruits pimpés

On aime ces 3 recettes surprenantes lancées il y a quelques mois : des biscuits croustillants aux fruits contenant jusqu'à 60 % de fruits par recette, végans & faibles en sucre :

- **Framboise & verveine ;**
- **Pomme & cannelle ;**
- **Abricot & romarin.**

À croquer devant un bon bouquin, entre 2 réunions ou à dipper au goûter !

Du nouveau arrive...

Dans les mois qui viennent, de nouvelles recettes surprenantes aux fruits & légumes pimpés vont aussi voir le jour... mais chut, c'est top secret pour l'instant...

À propos de Sabrina et Virginie, deux fans de food et de découvertes culinaires

Sabrina et Virginie sont deux amies qui se sont rencontrées au boulot et qui ont immédiatement aimé travailler ensemble.

Leur point commun ? L'envie de partager leur amour fou-food et faire vivre une expérience surprenante autour des fruits et légumes pimpés grâce à des recettes originales.

"Malgré leurs bienfaits, c'était de plus en plus compliqué de consommer des fruits et des légumes au quotidien. C'est là que l'idée de GRAAM est arrivée.. Et si on pimpait les fruits et les légumes ? On voulait les rendre CA-NONS pour que tout le monde puisse en consommer, partout, tout le temps & facilement !"

Elles ont donc imaginé des alternatives pour offrir une alimentation 100 % naturelle, super colorée, remplie de découvertes et de kiffs.

Sabrina et Virginie se sont notamment intéressées à tous les nouveaux instants de consommation qu'offre le snacking (en-cas, déjeuner sur le pouce, apéritif). En effet, ce sont ceux où il est plus difficile de consommer des fruits & légumes : l'offre est encore marginale et uniquement axée sur la santé.

Vous pouvez les retrouver ici :

GRAAM est présente chez Franprix, Monop', Monop' Daily, FoodChéri, La Grande Épicerie, Cojean, etc.

Pour en savoir plus

Site web : https://www.chezgraam.fr/

Facebook : https://www.facebook.com/chezgraam/

Instagram : https://www.instagram.com/chezgraam/

LinkedIn : https://www.linkedin.com/company/chezgraam/