

Gomasio ごま塩

Le gomasio ('goma' étant le mot japonais pour 'sésame' et 'sio' le mot japonais pour 'sel') est un mélange de graines de sésame et de sel marin non raffiné (5%). Les graines de sésame complètes sont légèrement grillées séparément, puis broyées ensemble avec le sel marin. Chaque petit grain de sel est ainsi enrobé par l'huile des graines de sésame moulues. Une façon saine et savoureuse d'assaisonner avec beaucoup moins de sodium que le sel pur. Le gomasio a une haute teneur en Phosphore, Calcium, Magnésium et Fer. Le calcium et le magnésium sont nécessaires pour l'entretien d'une ossature normale. En associant le sésame (très riche en calcium) et le sel (riche en magnésium), le gomasio est un condiment précieux.

Ingredients pour 10 pers

150 g sesam

10 g sel naturel (*utiliser du sel de mer, de l'Himalaya ou tout autre sel naturel de votre choix*)

Preparation

- Faire chauffer une poêle et y faire griller à sec les graines et le sel quelques minutes.
- Vous savez qu'il est temps d'arrêter quand les graines se mettent à frétiler et sauter dans la poêle et que votre cuisine sent délicieusement bon.



- Mixer le tout par quelques impulsions. Suffisamment pour que ce soit moulu grossièrement mais pas trop pour ne pas faire une pâte.
- Se conserve dans un pot de verre ou de terre et se met sur la table pendant les repas.
- Note de l'auteur
- Délicieux sur des légumes vapeur arrosés d'un filet d'huile d'olive ainsi que sur une salade, un gratin.... Les inconditionnels (dont je suis) en mettent sur beaucoup de choses !