

## Atelier de cuisine végétarienne



# GOMASIO



Du sésame et du sel

Le gomasio (ou gomashio) est un condiment salé traditionnel utilisé depuis des millénaires au Japon. Il est composé de sésame (« goma » en japonais) et de sel (« shio »). Saupoudré sur vos préparations, le gomasio parfume vos plats chauds, salades ou encore soupes avec son délicat goût de noisette.

Le gomasio est également très intéressant au niveau nutritionnel : il est riche en acides gras non saturés en acides aminés essentiels, en phosphore, en calcium... Quant au mélange sel et sésame, il permet une meilleure assimilation des sels minéraux dans l'organisme. Voilà un condiment bon pour la santé !

Le gomasio peut s'acheter en magasin bio mais il est tellement facile à réaliser soi-même que ce serait dommage de s'en priver : il suffit de mixer ensemble du sel et du sésame !

La recette du gomasio

### Ingrédients (pour un pot) :

- 10 cuillères à soupe de graines de sésame (complet de préférence car il sera beaucoup plus riche en minéraux, en particulier en calcium)
- 1 cuillère à soupe de sel non raffiné (de préférence)

### Préparation :

1. Faire torréfier les graines de sésame dans une poêle chaude. Lorsque les graines commencent à sautiller dans la poêle et à dégager une bonne odeur de noisette, stopper la cuisson. Il ne faut surtout pas que les graines brunissent.
2. Laisser refroidir les graines.
3. Mixer ensemble pendant quelques secondes les graines de sésame et le sel dans un moulin à café, un petit mixer ou au mortier afin que le sésame libère son huile qui enveloppera le sel. Attention à ne pas mixer trop longtemps au risque d'obtenir un mélange pâteux et humide. Le résultat doit s'apparenter à une sorte de chapelure épaisse.
4. Laisser refroidir le mélange puis le placer dans un récipient fermé.

### Conservation

Le gomasio maison se conserve très bien dans un pot hermétique durant plusieurs mois dans un endroit sec et frais.