Gomasio maison

Temps de préparation : 10 minutes

Cuisson : 4 minutes

J'ai toujours un ou deux pots d'avance de gomasio maison car quand le pot est vide c'est la panique. Je ne peux plus m'en passer ! Je le mets dans tous les plats pour remplacer le sel en fin de cuisson car il donne un petit goût vraiment sympa. Vous pouvez en trouver tout fait dans les boutiques bio mais essayez de le faire vous-même, cela prend 10 mn et c'est très réjouissant. Rien que pour l'odeur des graines de sésame qui grillent à la poêle, vous ne le regretterez pas !

Ingrédients bio

pour 1 bocal

100 g de graines de sésame blondes ou noires (ou un mélange des 2)
10 g de sel non raffiné
Sel et poivre

SG
V
FC
FOD

RECETTE

1. Je toaste dans une grande poêle les graines de sésame pendant quelques minutes en les remuant sans cesse pour qu'elles ne se mettent pas à sauter dans tous les sens. Dès qu'une agréable odeur se dégage, je les mets dans le bol de mon robot mixeur et je les laisse refroidir quelques minutes.

2. Pendant ce temps je fais chauffer le sel pour qu'il soit le plus sec possible et s'imprègne bien aux graines de sésame.

3. Je rajoute le sel dans le robot et je mixe par à coups en veillant à garder une consistance plutôt grossière et pas trop fine. On doit pouvoir encore distinguer des graines entières.

Intérêts nutritionnels

Le gomasio est une alternative au sel et comme il est 10 fois moins salé, il réduira naturellement votre consommation de sel. Les graines de sésame sont riches en fibres alimentaireS et sont donc un allié pour la régulation du transit. Elles contiennent une bonne dose de minéraux comme le magnésium, calcium phosphore, zinc et des vitamines B.