

Gomasio



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

5 minutes



Temps total :

15 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 100 g de gomasio) :

- 100 g de graines de sésame
- 10 g de gros sel



Pour réaliser la recette :

1. Dans une poêle bien chaude, faire torrifier les graines de sésame en remuant jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement et qu'une odeur de sésame se dégage de la poêle (env. 5-10 minutes)
2. Dans le bol du mixeur, disposer le gros sel ainsi que les graines de sésame torrifiée et mixer jusqu'à obtention d'une poudre, pas trop fine
3. Attendre que le mélange refroidisse avant de disposer dans des pots/bocaux
4. Se conserve ensuite plusieurs mois au sec et à l'abri de la lumière

Coin des astuces

- Ce mélange sel-sésame est une super alternative au sel car il permet d'assaisonner les plats avec une teneur plus faible en sel
- Il convient particulièrement bien dans les sauces à salade mais aussi dans les plats asiatiques comme dans ces [nouilles sautées au poulet](#) ou encore dans ce [poulet sauce satay](#) ou ces [rouleaux d'été](#)