

LE GOMASIO



C'est est un condiment originaire du Japon. Le mot « goma » signifie « sésame » et le terme « shio » veut dire « sel » en japonais, car il s'agit d'un mélange de sel (5%) et de graines de sésame (95%).

Très utilisé en cuisine ayurvédique et macrobiotique pour ses propriétés. Le sésame représente d'ailleurs l'immortalité dans la médecine traditionnelle indienne.

Il se saupoudre sur les salades, les soupes, les légumes ou sur n'importe quel autre mets, partout et donne un léger goût de noisette torréfiée.

Le gomasio, bon pour la santé grâce au sésame

Le sésame est un oléagineux (comme les noix par exemple) ; il est riche en acides gras insaturés (« bon gras ») mais aussi en calcium.



Gomasio home made

Torréfiez 11 cuillères à soupe de graines de sésame bio complet (+ riches en minéraux) à feu moyen en remuant constamment ; arrêtez quand le sésame commence à « sauter » dans la poêle ; moulez le tout avec 1 cuillère à soupe de sel au mixeur ou à l'aide d'un mortier (recommandé) ; transvasez votre préparation dans un contenant adapté. Variez le type de sel (sel rose, non raffiné...) et les aromates (épices, herbes, algues...) utilisés !



Une alternative au sel

Le sel est indispensable pour rester en bonne santé. Cependant, trop de sel peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé

Actuellement, on consomme 10 g de sel par jour en moyenne, alors que l'ANSES recommande 5 à 6 g.