



Le "SEL CHINOIS"

Le gomasio ou gumasio ou gomasiu est une préparation orientale faite à partir de graines de sésame (pour 1 volume de sel, 20 volumes de graines) moulues avec du sel . Si on lui ajoute du glutamate en lieu et place du sel de cuisine il devient le "sel" chinois favori de certaines région d'Asie .

Les graines de sésame, sont constituées à 45% de protéines et à 55% d'huile et se digèrent très facilement et contiennent calcium et phosphore. Le gomasio classique contient une forte proportion de sodium donc il est déconseillé aux "sans sel" .

Le glutamate de sodium, lui ne contient que moins de 30% de sodium assimilable et il constitue un des meilleurs exhausteur de goût (du reste l'industriels en use et abuse !!!) donc vu, sa concentration dans le "sel chinois" (si vous le faites maison et que vous êtes sûr des proportions bien sûr) il peut édulcorer vos plats "sans sel" sans réel danger .

Et puis pensez (si vous le pouvez et que vous n'êtes pas au "sans sucre" bien sûr !) à un soupçon de sucre qui renforce l'impression de sel



RECETTE DU "SEL CHINOIS" "MAISON"

Ingrédients

pour **1** volume de glutamate

20 volume de graines de sésame

Méthode :

Faire légèrement dorer au four doux ou dans un poêle anti-adhésive les graines de sésame entières (ou décortiquées si vous souhaitez un sel bien blanc). Le goût de noisette est accentué par le grillage de la graine .

Laisser refroidir les graines . Les passer au robot et ajouter le glutamate jusqu'à obtenir un sel "de salière" : Vous pouvez choisir d'avoir un grain plus ou moins fin selon vos goûts .mais il ne le faut pas trop fin non plus . Vous pouvez même mettre seulement les graines en poudre et mélanger le glutamate "nature" pour un petit "croquant" sous la dent .

Pour un usage sur la table, faites le suffisamment fin pour qu'il ne bouche pas les trous ! Et pensez à ajouter quelques grains entiers de riz dans le saleron pour éviter l'humidité et le "collage" des grains