



## LE GOMASIO ou GOMASIU

Le gomasio ou gumasio ou gomasiu est une préparation orientale faite à partir de graines de sésame moulues avec du sel . Si on lui ajoute du glutamate il devient le "sel" chinois

A base de graines de sésame, qui contiennent 45% de protéines et à 55% d'huile et se digèrent très facilement. et constituent une bonne source de calcium et de phosphore.

C'est un condiment très employé dans la cuisine orientale et dans de nombreuses recettes végétariennes



## RECETTE DU GOMASIO "MAISON"

### Ingrédients

pour **1** volume de sel de cuisine

**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 (tahin blanc). Le goût de noisette est accentué par le grillage de la graine .

Les laisser refroidir . Les passer au robot et ajouter le sel jusqu'à obtenir un sel "de salière" : vous pouvez choisir d'avoir un grain plus ou moins fin selon vos goûts .

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