Gomasio

Gomasio ?! Mais qu'est-ce que c'est ? Je vous explique, le gomasio est un mélange entre du sel et des graines de sésame blanc d'origine Japonaise. Le gomasio se déguste comme assaisonnement avec des aliments crus ou cuits, froids ou chauds. Le gomasio apporte une petite saveur en plus aux plats. Le gomasio est enfaite le petit remplaçant du sel, il est plus sain, riche en calcium, concentre de nombreux oligo-éléments, des vitamines,...et il est très peu calorique. Il a tout bon alors je vous conseille de tester ! Je vous propose ici la recette divisé en deux, à vous d'augmenter les quantités si nécessaire.

Pour 1 petit pot à confiture

Ingrédients:

45g de graines de sésame blanc torréfiées

5g de sel de Guérande

Préparation:

Dans un petit mixeur, versez ensemble le sel et les graines de sésame torréfiées.

Mixez l'ensemble, quelques tours de mixeurs suffisent. Pas davantage, sinon le mélange se transformera en pâte du fait de la présence d'huile dans les graines de sésame.

Placez dans un pot fermé hermétiquement et rangez-le dans un endroit sec et sombre. Le gomasio peut ainsi se conserver plusieurs mois.