

**GOMASIO**

Condiment modéré en sel à base de graines de sésame

 15 minutes 20 minutes 75 portions**INGRÉDIENTS**

- 7 c. à s. de graines de sésame entier BIO
- 1/2 c. à s. de sel fin non raffiné

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle préchauffée à feu moyen. Remuez sans cesse avec une cuillère en bois et agitez la poêle de temps en temps. Quand les graines commencent à éclater, essayez d'écraser les graines entre le pouce et l'index. Si elles se brisent facilement, les graines sont à point ! Transvasez-les dans un saladier.
- 2° Dans la même poêle, faites chauffer le sel pendant 1-2 minutes à feu moyen.
- 3° Verser les graines de sésame et le sel dans le mortier, broyez/moulez tranquillement. Lorsque 80% des graines sont écrasées, votre gomasio est prêt.
- 4° Attendez le total refroidissement avant de le conserver dans un bocal hermétique. [se conserve durant plusieurs semaines]
- 5° [Si vous n'avez pas de mortier, vous pouvez utiliser un moulin électrique en procédant par à-coups]

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (1 g)	% AR
ÉNERGIE	529 kcal	5 kcal	0 %
PROTÉINES	16 g	0 g	0 %
GLUCIDES	24 g	0 g	0 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	45 g	0 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	16 g	0 g	1 %
SODIUM	2620 mg	26 mg	1 %