



## Gomasio



*Le gomasio est un condiment traditionnel au Japon. On le trouve dans les magasins bios mais il est très facile de le faire soi-même : il suffit de faire griller les graines de sésame quelques minutes à la poêle et de les broyer finement avec du sel marin. Son parfum très délicat est savoureux, le gomasio est un excellent substitut au sel. Il peut aussi bien relever les plats froids (entrées) que chauds (volaille, légumes vapeurs, soupes).*

### Ingrédients (pour un petit pot) :

- 90 g de graines de sésame blanc
- 10 g de gros sel de Guérande

### Préparation :

Faire chauffer une poêle et y faire griller à sec les graines de sésame avec le sel quelques minutes (surveiller la cuisson, le sésame brunit très vite). Stopper la cuisson lorsque les graines commencent à sauter et blondissent.

Débarrasser les graines dans un bol et laisser tiédir.

Verser ensuite dans un petit mixeur et mixer le tout par impulsion. On peut aussi l'écraser à l'aide d'un pilon ou le passer au moulin à poivre.

Conserver le gomasio dans un pot hermétiquement fermé. On peut le garder pendant plusieurs semaines.