



< retour

Epicerie

Graines de sésame



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Origine : Indonésie, Afrique orientale

Famille : Pédaliacées

Le sésame est très apprécié pour ses graines comestibles qui contiennent plus de la moitié de leur volume sous forme d'huile très résistante au rancissement. On utilise le sésame à plusieurs autres fins, notamment en cosmétologie ainsi que pour nourrir le bétail avec le tourteau obtenu par l'extraction de l'huile. Le sésame est une plante touffue qui atteint jusqu'à 60 cm de hauteur. Ses belles fleurs blanches ou roses donnent naissance à des

gousses qui renferment plusieurs graines plates minuscules de couleur blanc crème, jaune, rougeâtre ou noirâtre selon les variétés.

Il est préférable de moudre la graine de sésame car il est difficile de bien la mastiquer vu sa petitesse et elle passe directement dans le système digestif sans être assimilée.

VARIÉTÉS

La formule magique des contes arabes: «Sésame, ouvre-toi!» serait, pense-t-on, inspirée du fait que les gousses contenant les graines de sésame éclateraient et s'ouvriraient une fois le grain à maturité. La cueillette du sésame se fait à la main; la culture des graines de sésame se fait principalement dans les pays où la main-d'œuvre est abondante et peu coûteuse. Les petites graines ovales au goût de noisette sont recouvertes d'une mince écorce comestible. Elles mesurent environ 3 mm de long et 1 mm d'épaisseur.

Sésame blond :On l'utilise pour agrémenter des salades, des confiseries, des biscuits, des pains, etc. Il a un léger goût de noisette.

COMMENT CHOISIR ?

Les graines de sésame sont commercialisées entières ou décortiquées, crues ou rôties.

QUE FAIRE AVEC ?

Les graines de sésame s'utilisent telles quelles, crues ou rôties. Elles garnissent souvent pains et gâteaux. Elles constituent la base du «halva», une friandise orientale agrémentée de miel et d'amandes. On moule les graines de sésame en farine; celle-ci est dépourvue de gluten, elle ne lève donc pas. On la combine avec d'autres farines ou on l'utilise seule. On extrait des graines de sésame une huile épaisse de couleur jaune ou ambrée et de saveur prononcée; cette huile excellente pour la friture rancit très peu. Les cuisines chinoise, japonaise, indienne et arabe utilisent l'huile de sésame tant comme gras de cuisson que comme assaisonnement ou condiment. Au Liban, on utilise l'huile de sésame pour préparer le hoummos à base de pois chiches.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les graines de sésame décortiquées au réfrigérateur car elles rancissent rapidement. Placer les graines non décortiquées dans un contenant hermétique, à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Les graines de sésame se congèlent.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La graine de sésame séchée est une excellente source de cuivre, de magnésium, de fer, de calcium, de zinc, de phosphore, de thiamine, de niacine, de vitamine B6, d'acide folique et de potassium; elle contient de la riboflavine et est une source très élevée de fibres. Les matières grasses du sésame sont composées à 82% d'acides non saturés (38% d'acides monoinsaturés et 44% d'acides polyinsaturés, voir Corps gras). On dit le sésame laxatif, émollient, antiarthritique et bénéfique pour le système nerveux. On l'utilise pour faciliter la circulation sanguine et la digestion. L'huile est excellente pour les massages. Ses éléments nutritifs sont mieux absorbés lorsqu'elle est transformée en huile, en pâte et en beurre.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
644 kcal	17,70 g	9,28 g	56,40 g	324,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
962,00 mg	2,31 mg	7,60 g	604,00 mg	0,45 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
7,90 g	1,58 mg	5,74 mg	14,60 mg	1,23 mg
vitamin B1				
0,79 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante annuelle oléagineuse originaire d'Indonésie et d'Afrique orientale qui se propagea par la suite dans le reste de l'Asie et en Afrique du Nord. Déjà il y a 3 500 ans, le sésame était cultivé en Mésopotamie; il est considéré comme l'un des premiers condiments utilisés ainsi qu'une des plus anciennes plantes récoltées pour son huile comestible. Des pièces archéologiques démontrent que le sésame était cultivé en Palestine et en Syrie environ 3 000 ans avant notre ère. Un tombeau égyptien arbore un dessin vieux de 4 000 ans représentant un boulanger ajoutant du sésame à sa pâte. Les esclaves africains introduisirent le sésame dans le sud des États-Unis à la fin du xvii^e siècle; sa culture est demeurée modeste et dans ce pays, le sésame est surtout utilisé comme condiment. Les

plus grands pays producteurs de sésame sont l'Inde, la Chine et le Mexique.

Boulettes de ricotta au sésame, crème d'avocat et pesto à l'huile de pistache [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Haricots verts glacés au sésame et keftas de crevettes au gingembre [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Tofu frit au sésame [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Brochette de gambas rôties au sésame sauce nioc mam et risotto [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Oeufs de caille croquants au sésame [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Soba au saumon [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Pavés de saumon rôtis au sésame [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Brochettes de saint-jacques au sésame et compotée acidulée [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Tofu sauté au sésame [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Carpaccio d'autruche au sésame [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15397>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15397>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-ricotta-au-sesame-creme-davocat-et-pesto-lhuile-de-pistache>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/haricots-verts-glaces-au-sesame-et-keftas-de-crevettes-au-gingembre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tofu-frit-au-sesame>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/brochette-de-gambas-roties-au-sesame-sauce-nioc-mam-et-risotto>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/oeufs-de-caille-croquants-au-sesame>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/soba-au-saumon>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/paves-de-saumon-rotis-au-sesame>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-saint-jacques-au-sesame-et-compotee-acidulee>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tofu-saute-au-sesame>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-dautruche-au-sesame>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/graines-de-sesame?page=1>