



< retour

*Epicerie*

# Tahiné



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** À coque (Amandes, Noisettes...)

Le tahiné, également appelé, téhina ou tahini une pâte noire et lisse à base de graines de sésame moulues et d'huile d'olive. Cette préparation possède un léger goût de noisette. Elle est très utilisée dans la cuisine Orientale notamment dans l'houmous.

**Tahiné noir :** Ce tahiné est aussi de la crème de sésame mais à partir de graines non

décortiquées d'où sa couleur noire.

## 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.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

On dit le sésame laxatif, émoullent, 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	magnesium
595 kcal	17,00 g	21,19 g	53,76 g	95,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
426,00 mg	115,00 mg	7,53 g	732,00 mg	0,49 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
9,30 g	1,61 mg	4,62 mg	8,95 mg	1,46 mg
vitamin B1				
1,22 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<sup>e</sup> 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.

## Echine grillée, baba ganoush et salade d'herbes [3]

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

## Baguette, houmous aux haricots blancs, oeuf et pecorino [4]

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

## Sablés au sésame [5]

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

## Tartine de houmous à la courgette crue [6]

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

## Houmous d'artichaut [7]

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

## Panier de légumes croquants sauce blanche à la tahina [8]

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

# Houmous à la crème de soja [9]

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

# Houmous de haricots blancs [10]

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

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15621>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15621>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/echine-grillee-baba-ganoush-et-salade-dherbes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/baguettes-houmous-aux-haricots-blancs-oeuf-et-pecorino>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/sables-au-sesame-0>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tartine-de-houmous-la-courgette-crue>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/houmous-dartichaut>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/panier-de-legumes-croquants-sauce-blanche-la-tahina>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/houmous-la-creme-de-soja>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/houmous-de-haricots-blancs>