



< retour

Epicerie

Sésame blanc



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

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

Les graines de sésame décortiquées donnent du sésame blanc.

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	magnesium
631 kcal	20,45 g	11,73 g	61,21 g	345,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
60,00 mg	47,00 mg	9,06 g	667,00 mg	0,48 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
11,60 g	1,40 mg	6,73 mg	6,36 mg	1,44 mg
vitamin B1				
0,70 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.

**Moules en coque de sésame,
mousseline de patate douce et**

émulsion au curry [3]

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

Falafels de lentilles corail [4]

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

Emincé d'agneau sucré-salé au sésame [5]

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

Yakitori de poulet au sésame et citron [6]

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

Gambas croustillantes au sésame et caramel de soja [7]

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

Langoustines en coque de sésame, chutney d'ananas au gingembre et noix de coco [8]

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

Tuiles au sésame et à l'orange [9]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15863>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15863>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/moules-en-coque-de-sesame-mousseline-de-patate-douce-et-emulsion-au-curry>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/falafels-de-lentilles-corail>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/emince-dagneau-sucre-sale-au-sesame>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/yakitori-de-poulet-au-sesame-et-citron>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/gambas-croustillantes-au-sesame-et-caramel-de-soja>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/langoustines-en-coque-de-sesame-chutney-dananas-au-gingembre-et-noix-de-coco>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tuiles-au-sesame-et-lorange>