

PUREE DE SESAME

Mode d'emploi

La purée de sésame est aussi appelée tahin.

Les graines sont nature ou grillées et broyées à la meule à basse température, pour obtenir une purée qui se déguste sur les tartines, parfume les sauces, les pâtés végétaux, la purée de légumes secs et certains desserts.

Il existe de la purée de sésame blanche, cette dernière est faite avec du sésame décortiqué. La purée de sésame blanche est plus douce, elle ira parfaitement pour fondre dans les sauces type béchamel.

Simplement diluée avec quelques cuillerées de bouillon, elle donnera une sauce crémeuse pour enrober des épinards tièdes en salade ou des carottes vichy.

La purée de sésame complet peut se rajouter comme fond de sauce dans des plats mêlant légumes et légumineuses, servir de base pour préparer une sauce salade, ou bien - version sucrée - vous l'incorporerez dans des pâtes à petits gâteaux, type sablés. Mélangée avec du sirop de céréales, du miel ou du sirop d'agave vous en ferez une délicieuse pâte à tartiner.

La purée de sésame vous permettra de réaliser un lait de sésame en diluant 2 cuillerées de purée dans un bol d'eau.

Le sésame complet est très riche en calcium.

Cuisiner BIO mode d'emploi de Valérie Cupillard
Éditions *la plage*