

Sésame blond complet

Nom scientifique de l'espèce : *Sésamum Indicum*

Description et origine :

L'origine exacte du sésame reste floue tellement cette graine est ancienne. Ce serait de ses graines dont on aurait extrait la première huile alimentaire. Sa résistance à la sécheresse et la facilité avec laquelle on peut extraire son huile ont contribué à sa popularité.

Les graines sont consommées depuis plus de 7000 ans comme en témoignent des vestiges archéologiques retrouvés en Inde.

Les graines de sésame sont appréciées pour leur saveur qui valorisera les plats les plus ordinaires ou accompagnera aussi avantageusement les mets raffinés.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Les graines de sésame renferment de nombreux minéraux et nutriments.

Elles contiennent notamment du phosphore, du calcium, du magnésium, du fer, du manganèse, du zinc, du cuivre et de la vitamine B1.

Utilisation :

Elles peuvent être incorporées dans vos pains, gâteaux ou parsemées sur vos gratins, tartes ou salades. Elles servent à confectionner le « Gomasio », condiment traditionnel japonais et macrobiotique dont la base est le sésame grillé qui est broyé dans un mortier et mélangé ensuite à du sel. Le gomasio facilite l'assimilation du sel et la digestibilité des céréales.

Idée recette : Quiche aux poireaux et sésame.

Autres produits à base de sésame blond complet: Celnat vous propose aussi le mélange de graines MIX GRAINES 5 vitamines & 5 minéraux.

Origine matière première : Ouganda / Mali

Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g /

Nutritional information typical value per 100g/

Información nutricional para 100g

Valeur énergétique/ Energy/ Valor energético	573 kcal/ 2538 kJ
Protéines/ Protein/ Proteínas	17,7 g
Glucides/ Carbohydrate/ Hidratos de carbono	23,4 g
Lipides/ Fat/ Grasas	49,7 g
Fibres/Fibers/Fibras	11,8 g