



Trucs et astuces !!



Pour répondre aux questions que l'on se pose

REALISATION

- Verser les graines de sésame dans une poêle à sec et les torréfier. Lorsqu'elles crépitent, les retirer et les mettre dans un bocal.
- Ajouter le sel, mélanger
- Verser dans un blender et mixer GROSSIEREMENT ou les écraser à l'aide d'un pilon
- Facultatif : ajouter des épices, ou des graines de fenouil. Mélanger le tout
- Conserver dans un bocal fermé.

A saupoudrer EN FIN DE CUISSON sur des salades, de la viande, du poisson, et des légumes cuits ou crus.

TRUCS ET ASTUCES N° 1

COMMENT LIMITER SA CONSOMMATION EN SEL ?

INGREDIENTS POUR 50 GR

47.5 GR

Graines de Sésame noires ou blanches ou les deux

2.5 GR

Feur de sel ou de gros sel

FACULTATIF

Epices
Herbes
Graines de fenouil