

Faire soi-même le GOMASIO

Bien meilleur que celui du commerce !

Prévoir :

- Sésame blanc (sinon complet)
- Sel fin (à sécher dans la casserole encore chaude)
- Un bol strié (suribachi).
- Un pilon en bois.
- Casserole inox (fond ordinaire, peu épais).

Proportions :

7 à 10 cuil. à café bombées de sésame pour 1 cuil. à café rase de sel

- Laver le sésame et l'égoutter (seulement pour le sésame complet)
- Le griller à sec dans une casserole inox en remuant sans cesse.
- Attention ne pas brûler les grains. S'ils commencent à crépiter, baisser le feu. Ils doivent s'écraser sous la dent.
- Verser sans attendre dans le suribachi. Laisser tiédir.
- Ecraser les grains au pilon avec un mouvement de rotation en spirale.
- Ajouter le sel quand 40% des graines sont écrasées. Bien mélanger avec une spatule.
- Continuer à écraser les graines jusqu'à 80%.
- Retirer le gomasio avec une cuillère en bois !

Principale vertu : diminue l'acidité du sang.

Conserve ses propriétés "thérapeutiques" dans la semaine qui suit.

Attention pour les enfants : ils vont adorer le gomasio; le préparer dans ce cas avec moins de sel !

Recette tirée du livre "La cuisine de demain" Hubert Jouan
Editions Tynat www.tynat.com/editions/

Recettes de base "Cuisine Santé"
www.cuisinesante.org

Ateliers cuisine et stages avec l'ass. La Bonne Assiette
www.bonneassiette.org



Plus d'information au dos >>

GOMA-SIO *suite...*

Propriétés : *lu ici ou là...*

- Riche en lécithine végétale : amie du cœur, des nerfs, du cerveau
- dissout les graisses
- combat l'acidité, l'ulcère
- grand ré-éducateur de l'intestin
- fixe les sels minéraux
- aussi : mémoire - cholestérol -vieillesse des cellules...

Mode d'emploi:

En condiment à tous les repas, sur une céréale par exemple.
Pour tester son efficacité: dose régulière pendant 15 jours

En cas d'infection par exemple, doubler ou tripler la dose de sel.
Consommer alors du gomasio le temps d'une demi-journée à raison d'une c. à c. toute les heures ou toutes les demi-heures entre les repas.
Ne pas consommer de desserts ni de fruits ni de jus de fruits avec du gomaio.