

.....
GOMASIO AUX ALGUES



Ingrédients :

- 2 feuilles de nori pour sushi
- 1 bol de sésame complet
- sel marin non raffiné

Faites rôtir les graines de sésame dans une poêle à sec avec une pincée de sel à feu doux. Si les graines sautent dans la poêle, c'est le signe d'une trop grande chaleur.

Rajoutez les feuilles de nori émiettées et sèchez les quelques minutes à feu doux. Broyez le tout à l'aide d'un mixeur ou d'un mortier.

Il a l'intérêt d'être un très bon exhausteur de goût en contenant beaucoup moins de sel. Très intéressant en cas d'hypertension. 1 à 2 cc/jour en remplacement du sel.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE
NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)
06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr