

Gomasio à l'ortie

Ingrédients pour 120 gr (4 sachets de 30gr)

- 100 gr de graines de sésame.
- 1,5 gr de sel marin fin.
- 12 gr de poudre d'ortie.

Préparation :

1. Mixer les feuilles d'ortie sèches pour les réduire en poudre.
2. Faites revenir le sésame dans une poêle à température moyenne sans huile. Tournez régulièrement pour ne pas que cela brunisse. Quand les graines deviennent légèrement "bronzées" et qu'elles crépitent, transvasez-les dans un égrugeoir.
3. Rajouter le sel et écrasez les graines avec le pilon.
4. Rajouter la poudre d'ortie et mélanger.
5. Mettez ensuite cette préparation dans un sachet ou un bocal et conservez-le à l'abri de la chaleur et de la lumière



Sel aux herbes aromatiques

Ingrédients pour 160 gr (4 sachets de 40 gr)

- 140 gr de sel marin non raffiné.
- 20 gr de plantes aromatiques en poudre :
Par exemple :
10 gr de thym, 5 gr d'origan, 2 gr de fenouil,
1 gr de laurier, 1 gr de sauge, 1 gr de romarin

Préparation :

1. Mixer ou broyer le sel avec un égrugeoir.
2. Effeuillez les herbes.
2. Mixer les herbes en poudre.
3. Ajouter les herbes au sel, mettre en sachet.

Pour effeuiller le thym séché, frotter les branches dans un sac et recueillir les feuilles en prenant soin d'enlever les brindilles. Si le thym est frais, effeuiller en serrant chaque branche entre le pouce et l'index. Pour le fenouil, couper les feuilles avant de les mixer.



Gomasio à l'ortie

Ingrédients pour 120 gr (4 sachets de 30gr)

- 100 gr de graines de sésame.
- 1,5 gr de sel marin fin.
- 12 gr de poudre d'ortie.

Préparation :

1. Mixer les feuilles d'ortie sèches pour les réduire en poudre.
2. Faites revenir le sésame dans une poêle à température moyenne sans huile. Tournez régulièrement pour ne pas que cela brunisse. Quand les graines deviennent légèrement "bronzées" et qu'elles crépitent, transvasez-les dans un égrugeoir.
3. Rajouter le sel et écrasez les graines avec le pilon.
4. Rajouter la poudre d'ortie et mélanger.
5. Mettez ensuite cette préparation dans un sachet ou un bocal et conservez-le à l'abri de la chaleur et de la lumière.



Sel aux herbes aromatiques

Ingrédients pour 160 gr (4 sachets de 40 gr)

- 140 gr de sel marin non raffiné.
- 20 gr de plantes aromatiques en poudre :
Par exemple :
10 gr de thym, 5 gr d'origan, 2 gr de fenouil,
1 gr de laurier, 1 gr de sauge, 1 gr de romarin

Préparation :

1. Mixer ou broyer le sel avec un égrugeoir.
2. Effeuillez les herbes.
2. Mixer les herbes en poudre.
3. Ajouter les herbes au sel, mettre en sachet.

Pour effeuiller le thym séché, frotter les branches dans un sac et recueillir les feuilles en prenant soin d'enlever les brindilles. Si le thym est frais, effeuiller en serrant chaque branche entre le pouce et l'index. Pour le fenouil, couper les feuilles avant de les mixer.

