

Tahini (طحينة)



🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 10m

🌱 sésame

Crème de sésame maison : graines de sésame torréfiées à sec puis broyées avec un peu d'huile jusqu'à obtenir une pâte lisse et onctueuse. Base du houmous, des falafels, et de la sauce tarator. Recette de Swasthi.

Moyen-Orient / Levant

INGRÉDIENTS

☐ graines de sésame **100 g** ☐ sel, *optionnel*

☐ huile d olive, *ou huile neutre*, **2-3 càs**

omettre si blender puissant type Vitamix

PRÉPARATION

1. Torrifier les *graines de sésame* dans une *poêle* à sec sur feu doux à moyen, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes et parfumées. Ne pas laisser brunir — retirer dès que l'arôme monte.
2. Laisser refroidir complètement.
3. Transférer dans un *mixeur puissant* (ou robot). Mixer jusqu'à ce que les graines soient bien broyées et commencent à libérer leur huile.
4. Ajouter l'*huile d olive* et une pincée de *sel*. Continuer de mixer, en raclant les parois régulièrement, jusqu'à obtenir une pâte lisse et crémeuse.

Le tahini doit être lisse et coulant, pas granuleux. Un blender puissant fait une vraie différence — avec un robot standard, ajouter un peu plus d'huile pour compenser.

Utiliser des graines de sésame décortiquées (hulled) pour un tahini doux. Les graines non décortiquées donnent un goût plus amer.

Conservation : plusieurs semaines dans un bocal hermétique au réfrigérateur. L'huile peut se séparer en surface — remuer avant utilisation.

traditionnel 10-ingredients-max