



114

nom vernaculaire	français	Sésame
	créole	Sézam
	anglais	Sesame, gingelly
	espagnol	Sésamo
	allemand	Sesam



origine	Afrique tropicale (est). Asie tropicale (Inde).
habitat	Cette plante oléagineuse est cultivée en Mésopotamie, en Palestine et en Syrie depuis 2500 avant J.C ; en Inde depuis plus de 7 500 ans et en Chine plus 5 000 ans. Le sésame est possiblement la première plante dont on ait tiré une huile comestible. Le sésame fut introduit en Amérique par les esclaves, au 17ème siècle, sous le nom de « beni » ou « benne ». Les principaux pays producteurs de sésame sont : la Chine (700 000t, soit 22% de la production mondiale), l'Inde (21%), la Birmanie (17%), suivent les pays d'Afrique (Soudan, Ouganda, Nigeria, République Centre-Africaine, Tanzanie, Tchad, Égypte), d'Asie (Bangladesh, Thaïlande) et d'Amérique centrale (Guatemala, Mexique). Les trois principaux pays producteurs commercialisent en outre 70% de la production mondiale huile de sésame.
type	Plante annuelle au port érigé, très ramifié de 0,5 à 2m de haut et très résistante à la sécheresse. Ses feuilles sont vert sombre et ses tiges quadrangulaires.

Son nom scientifique est « *Sesamum indicum* », de la famille des < Pédaliacées >. Le terme « **sésame** », qui est apparu en 1298, vient du grec < sesamon >, qui l'a lui-même emprunté à une langue de l'est du Bassin méditerranéen, possiblement d'origine sémitique (langues parlées dans l'Antiquité au Moyen-Orient). La racine du mot signifie probablement gras ou huile. La célèbre phrase d'Ali Baba : « Sésame, ouvre-toi », dans le conte < Ali Baba et les Quarante voleurs > du recueil des Contes des Mille et Une Nuits, a rendu célèbre cette plante chez tous les enfants. En Inde, les graines de sésame sont considérées comme un symbole d'immortalité.

fleur

Fleur blanche teintée de rouge et de rose. C'est une plante parfumée et mellifère.



fructification

La plante a besoin de 130 jours d'ensoleillement pour arriver à maturité. La récolte s'effectue au début de l'automne, avant que les capsules ne s'ouvrent.

fruit Sésame.

Capsule quadrangulaire de 2 cm s'ouvrant toute seule et contenant de nombreuses graines aplaties de 3 mm de couleur blanc-crème ou brune, voire noire pour les variétés orientales (Vietnam, Chine, Corée).

utilisations

Les graines contiennent 55% d'huile comestible composée à 82% d'acides gras non saturés, des protéines et des vitamines (A et E). L'huile de sésame peut être utilisée à froid et pour les fritures.

Les graines, au goût de noisette une fois torréfiées, sont consommées dans les soupes, les fondues, les nouilles chaudes en Asie, et dans de nombreuses préparations culinaires (sauces, salades, ragoûts...) et de pâtisserie (biscuits, confiseries) du Proche à l'Extrême-Orient. Écrasées à la meule, on en fabrique une pâte utilisée en cuisine : sauce sésame en Asie, tahiné au Moyen-Orient... (*le tahiné, tahini, téhina ou tahina est une crème de sésame, préparation orientale faite à partir de graines de sésame pressés, mélangée avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte lisse*).

Elles sont la base du halva (*pâtisserie compacte de sésame et de sucre très populaire en Méditerranée orientale, dans les régions balkaniques, dans des pays tels que la Grèce, Israël, le Liban, Égypte la Turquie, Malte, ainsi que dans les territoires palestiniens*).

Au Japon, elles entrent dans la fabrication du < gomasio > (*sel de sésame : mélange de sésame grillé et de sel marin*).

Elles sont également utilisée dans des pâtisseries au Vietnam (*sorte de nougats mous mélangeant sucre, cacahuètes et graines de sésame*).

Au sud des États-Unis, les plats à base de sésame rappellent ceux que les esclaves cuisinaient pour leurs maîtres.

Le feuillage du sésame est aussi consommé: les jeunes pousses et les feuilles sont préparées comme des épinards.

Les graines fraîches peuvent être germées et consommées en salade.

La production des variétés de couleur blanche et blanc-crème a un fort taux de croissance du fait de leur emploi traditionnel en Asie et de la croissance de la population dans ces pays, ainsi que l'utilisation de plus en plus importante en Europe en pâtisserie et en boulangerie, sur les pains d'agriculture biologique et les pains pour hamburger.



halva