



< retour

*Epicerie*

# Huile de sésame



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Huiles

L'huile de sésame est une huile végétale extraite des graines de sésame ; elle possède un arôme particulier et le goût des graines dont elle provient.

Elle est souvent utilisée dans la cuisine d'Asie du Sud-Est pour accentuer les saveurs ; elle est utilisée par exemple au Japon comme huile de friture pour préparer le tempura.

Emulsionnée avec du vinaigre de riz ou de la sauce soja, elle fera une délicieuse vinaigrette qui accompagne à merveille salades, crudités, légumes tièdes.

## VARIÉTÉS

L'huile de sésame livre une saveur et une odeur inimitables. Autour de la méditerranée comme au moyen orient, c'est un ingrédient essentiel en pâtisserie. En orient, on ajoute un filet d'huile en assaisonnement sur les plats de viande ou de légumes.

## COMMENT CHOISIR ?

Le marché offre une très grande variété d'huiles, raffinées ou pressées à froid. Certaines sont exemptes d'additifs, les autres en contiennent quelques-uns. Leur nombre varie d'une marque à l'autre; il faut consulter la liste des ingrédients qui apparaissent sur l'étiquette. Dans le cas des huiles pressées à froid, il vaut mieux vérifier s'il y a une date de pressage ou de péremption sur l'étiquette.

## COMMENT PRÉPARER ?

Certaines huiles ne supportent pas la chaleur dont l'huile de noix, l'huile de lin et les huiles de carthame, de maïs et de soja pressées à froid. De façon générale, il est préférable de ne pas trop faire chauffer les huiles pressées à froid à chaleur directe et de les réserver pour les vinaigrettes; la plupart supportent très bien la chaleur indirecte comme pour la cuisson des produits de boulangerie. La nature des acides gras de l'huile détermine le point de fumée, ce qui indique les possibilités d'utilisation. Ainsi, plus une huile a un point de fumée élevé, plus elle est résistante à la chaleur. C'est pourquoi une huile adéquate pour la friture devrait posséder un point de fumée supérieur à 218 °C. L'huile de tournesol, l'huile d'arachide et l'huile de canola respectent ce critère. Les acides gras polyinsaturés ne supportent pas bien les hautes températures ni les fritures répétées, ils s'oxydent et se détériorent, produisant des substances toxiques.

Parce que le point de fumée est variable, il devrait être indiqué sur le contenant; c'est cependant rarement le cas. Toute friture abaisse le point de fumée et détériore l'huile, qui devient impropre à la consommation suite à un nombre plus ou moins élevé de fritures, nombre qui varie selon la nature de l'huile.

Certaines conditions doivent être remplies afin que l'huile soit réutilisée sans danger:

- ne pas dépasser le point de fumée, c'est-à-dire maintenir la température en deçà de 195 °C pour plus de sûreté;
- filtrer l'huile (filtre à café, mousseline) après usage afin de retirer les particules d'aliments

ou autres;

- conserver l'huile dans un contenant opaque et hermétique dans un endroit frais;
- ne pas utiliser l'huile à plus de 5 à 7 reprises;
- éviter l'utilisation d'ustensiles en cuivre, en bronze ou en laiton qui peuvent favoriser la détérioration de l'huile par oxydation, utiliser de préférence l'acier inoxydable;
- jeter toute huile qui a fumé, qui est trop foncée, qui a une odeur rance, qui ne bouillonne pas lorsqu'on ajoute les aliments, ou qui mousse.

Le fait d'ajouter de l'huile fraîche dans une huile qui a déjà servi n'améliorera pas la qualité de celle-ci. Égoutter ou bien essorer les aliments avant de les frire afin d'éviter les éclaboussures d'huile bouillante.

Le thermomètre à cuisson est un outil précieux, il permet de connaître précisément la température à laquelle on doit plonger les aliments, de contrôler la chaleur durant la cuisson, et d'éviter d'atteindre le point de fumée; le thermostat de la friteuse contrôle également la chaleur. Ne pas cuire une trop grande quantité d'aliments à la fois car la température de l'huile baisse lorsque les aliments sont ajoutés; ceux-ci absorberont alors plus de gras et ne seront pas aussi savoureux. C'est pourquoi il est préférable de cuire de petites portions d'aliments afin d'obtenir une cuisson bien dorée à l'extérieur et cuite à point à l'intérieur.

## COMMENT CONSERVER ?

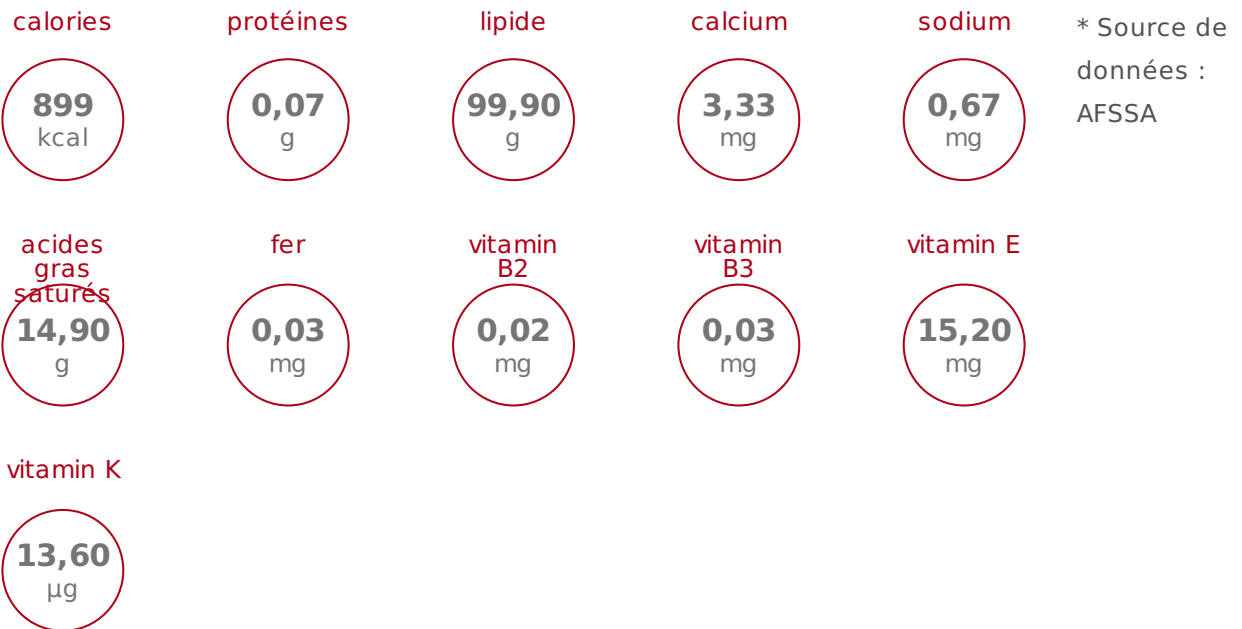
Se congèle : oui

Conserver l'huile à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur dans un endroit frais. Le contenant devrait être étanche, étroit et profond. S'il s'agit d'huiles pressées à froid, le contenant doit être opaque ou foncé et de petit format. Ces dernières doivent être conservées au réfrigérateur, elles s'y conserveront un an, mais seulement quelques mois après l'ouverture.

Une huile pressée à froid conservée au réfrigérateur aura tendance à se solidifier et à former des amas blanchâtres comme des «flocons», ce qu'on appelle le floconnage. Ce phénomène n'altère aucunement la qualité ni le goût de l'huile qui redevient liquide à la température de la pièce.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Grâce à sa richesse en acides oléiques et linoléiques, l'huile de sésame est reconnue contre toutes sortes de maux : elle contient deux antioxydants dont un qui réduit l'absorption de cholestérol et aide le foie à neutraliser sa production.



## HISTOIRE

La première matière grasse utilisée par l'homme primitif fut la graisse fondue des carcasses d'animaux. L'olivier était cultivé en Méditerranée il y a 6 000 ans. L'huile n'avait pas que des utilisations alimentaires, on s'en servait également notamment pour s'éclairer. Les premières huiles à être pressées furent probablement l'huile de sésame et l'huile d'olive.

### Poêlée de shiitakes et oignons nouveaux [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Sauce pour nems [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Kimpira de carottes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Carpaccio de concombres [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

### Tartare de thon épicé sur galette de riz soufflé [7]

En savoir plus [7]

# Salade d'aubergine au sésame [8]

En savoir plus [8]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15417>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15417>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-shiitakes-et-oignons-nouveaux>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-pour-nems>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/kimpira-de-carottes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-concombres>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-thon-epice-sur-galette-de-riz-souffle>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-daubergine-au-sesame>