



Semences non traitées de Sésame noir



Caractéristiques principales

Nom latin :	Sesamum indicum 'Black seed', Sesamum orientale
Nom vernaculaire :	Sésame noir
Lieu de culture :	Potager & Verger, Gazon & Prairies fleuries, Culture en pot - Balcon & Terrasse, Jardin fleuri, Jardin ami Abeilles & Papillons (plantes mellifères)
Hauteur :	60 à 100 cm
Emprise au sol :	40 à 50 cm
Type de plante :	Plante annuelle (cycle de vie sur 1 an)
Port :	Dressé (érigé)
Période de floraison :	Printemps, Été
Feuilles :	Feuilles vert foncé, ovales à lancéolées, marge entière, de 4 à 14 cm de long, de 5 cm de large à la base de la plante et se réduisant à seulement 1 cm de large sur la hampe florale, duveteuses.
Fleurs :	Floraison de mai à juillet. Fleurs rose pâle à violet pâle, tubulaires, de 2,5 à 5 cm de long, solitaires, à l'aisselle des feuilles supérieures, bisexuées, zygomorphes.
Fruits :	Capsules oblongues, quadrangulaires, de 1,5 à 3 cm de long, poilues, surmontées d'un court bec triangulaire à l'apex, gris marron à maturité. Nombreuses petites graines noires obovoïdes aplaties de 2 à 3 mm de long, de 0,5 à 1 mm d'épaisseur.
Autres :	Tige ferme, carrée avec des côtes à chaque angle, vert pâle brillant, légèrement poilue à glabre, ramifiée. Racine pivotante fortement effilée jusqu'à 90 cm de long, à nombreuses racines latérales, qui améliore la structure du sol.
Température minimale (Rusticité) :	de 0°C à 5°C
Recommandations :	Attention aux allergies ! Attention : une surconsommation de sésame non décortiqué peut causer des problèmes rénaux. Craint les sols alcalins et sableux, ainsi que l'excès d'humidité.

Culture

Exposition :	A l'abri du vent, Ensoleillé, Plein soleil, Chaude
Substrat / Sol :	Riche, fertile & humifère, Acide, Neutre, Bien drainant, Frais (garde un certain temps l'humidité après arrosage & pluie), Limoneux
Arrosage (plante adulte) :	2/5 Arrosage moyen
Maladies / Ravageurs :	Anthraxnose (taches brunes à noires du feuillage - maladies cryptogamiques)
Culture en pot :	Oui
Conseils du comptoir des graines :	Culture en pot très profond. Le sésame s'utilise pour lutter contre les nématodes ravageurs d'autres cultures. Les feuilles se consomment crues ou légèrement cuites à la vapeur. Les graines s'utilisent comme condiment, pour ajouter de la couleur, du goût et des nutriments aux salades, pâtisseries, pains, yaourts, smoothies, houmous, sauces, marinades etc. Les graines s'utilisent pour faire du tahini et du gomasio. Grillez et floconnez (ou écrasez) les graines juste avant consommation afin de diminuer les anti-nutriments et de libérer les nutriments. Les graines grillées ont une délicieuse odeur de crêpe. L'huile s'utilise surtout dans les salades ou plats froids, mais aussi dans les soupes, fondues ou plats chauds.

Semis

Facilité semis :	1 Facile - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu
Mode de semis :	Période de semis pour les climats tempérés : printemps

1. Semer sous abri à partir de 20°C
2. Recouvrir d'une épaisseur de substrat égale à 2 ou 3 fois le diamètre des graines
3. Conserver le substrat humide mais non détrempé
4. Repiquer les plantules dans des pots individuels quand elles sont assez grandes pour être manipulées
5. Planter en place après les dernières gelées

Durée de germination :	Ou semer directement en place après les dernières gelées. 2 à 3 semaines
-------------------------------	---

En savoir plus

Origine :	Inde
Intérêt :	Plante amie des auxiliaires du jardin, Plante médicinale ou ayurvédique
Recolte :	La fructification nécessite 90 à 120 jours de soleil. Récoltez de bas en haut, à fur et à mesure que les gousses de graines deviennent noir-brunâtre, avant qu'elles éclatent.

© L'intégralité du contenu de cette fiche est la propriété intellectuelle du Comptoir des graines - www.comptoir-des-graines.fr
La reproduction totale ou partielle est interdite.

L'usage de cette fiche est strictement réservé aux clients du Comptoir des graines pour les aider à manipuler et faire germer les semences acquises sur le site.

Conservation : Séchage.

Propriétés : Plante médicinale, légèrement laxative, digestive, anti-infectieuse, antispasmodique et neurotonique. Les graines sont riches en protéines, vitamines E, A1 et B12, fibres, acides gras polyinsaturés, oméga-6, fer, calcium, magnésium, manganèse, cuivre e*

*Attention : Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif. Consultez un pharmacien ou un médecin avant toute ingestion, inhalation ou application d'un produit végétal. Le Comptoir des Graines décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des produits vendus.