

N° 3 Le sésame



Type de culture

Le sésame, *Sesamum indicum*, est une petite plante annuelle pouvant atteindre 1m de haut, originaire d'Afrique et aujourd'hui largement naturalisée dans les régions tropicales du monde entier ; il a d'abord été domestiqué en Inde où l'on y retrouve des espèces similaires. Le sésame est cultivé pour ses graines comestibles, qui poussent en gousses, et pour l'huile qui peut en être extraite. La célèbre phrase: «Sésame ouvre-toi» dérive de la particularité qu'a la gousse de s'ouvrir en éclatant quand elle arrive à maturité. La couleur des graines peut changer selon les variétés, allant du crème pâle à l'antracite foncé.

Culture et utilisation

La culture du sésame est une tradition vieille de milliers d'années dans le sous-continent indien et en Extrême-Orient, avec des centaines d'utilisations culinaires, médicinales, cosmétiques et autres. La graine de cette plante serait la première épice dont l'utilisation est attestée : un mythe antique assyrien raconte que les dieux buvaient du vin de sésame la nuit précédant la création de la terre.

L'Asie fournit toujours 70 % des récoltes mondiales, l'Afrique 26 %, principalement au Soudan, en Éthiopie, en Ouganda et au Nigeria. Au Sénégal, la fédération des agriculteurs biologiques Yakaar Niani Wulli (YNW), dans la région du Koussanar, et l'ONG d'agriculture écologique Enda Pronat furent les premières à en produire en 2004. Le sésame se cultive aisément, s'intègre bien dans la rotation des cultures du coton biologique et offre des rendements modérés de quelque 380 kg de semences par hectare.

Les graines sont souvent utilisées entières dans la cuisine pour leur goût prononcé de noisette, incorporées dans une grande gamme de pains salés et sucrés, de farines, de biscuits et de collations, ou simplement saupoudrées sur les petits pains pour hamburger. Le tahiné, pâte de graines de sésame, est fabriqué à partir des graines moulues et, au Moyen-Orient, la collation nommée halva est faite des graines de sésames et de miel. L'huile de sésame est largement exploitée dans la cuisine orientale. Parmi les huiles extraites des six principales plantes oléagineuses, c'est elle qui présente la plus forte teneur en anti-oxydants. Le sésame est également riche en bons acides gras poly-insaturés, nutriments ferreux, magnésium, manganèse, cuivre et calcium et contient des vitamines B1 et E. Il contient en outre des phyto-oestrogènes, connus pour leurs propriétés anti-oxydantes et voire anti-cancéreuses.

Transformation et commercialisation

La Fédération YNW traite la plupart de ses récoltes de sésame localement, en utilisant une presse manuelle afin d'extraire et de filtrer l'huile après avoir broyé, cuit à la vapeur et pressé les graines (4 kg de graines donnent 1 litre d'huile). Actuellement, presque toute cette production est vendue à Dakar soit aux entreprises cosmétiques (c'est une excellente huile de massage riche en vitamine E), soit aux consommateurs des régions urbaines qui l'utilisent comme légume de saison ou pour préparer la thiéboudiène (riz au poisson), plat national sénégalais.

Le sésame étant peu consommé au Sénégal, sa demande au niveau du marché national est limitée et sa vente à l'étranger ne présente donc localement aucun problème de sécurité alimentaire ;



Plant de sésame en fleurs. Source: Enda Pronat



Cultivateur dans son champ de sésame.

Source: Enda Pronat



La production vivrière des cultivateurs de coton biologique en Afrique de l'Ouest pour réduire leur dépendance au coton et sortir de la pauvreté

c'est ainsi que les producteurs de la YNW considèrent le sésame comme la culture la plus adaptée aux marchés d'exportation, en particulier vers les filières sensibilisées aux questions de l'origine, des acteurs et de la durabilité de la production. Le sésame biologique fait l'objet d'une forte demande sur les marchés européens y compris dans le circuit du « non-biologique » où il peut là aussi se négocier à des prix attractifs. En 2007, la Fédération YNW a vendu 7,8 tonnes de semences aux importateurs indiens ; mais afin d'augmenter la valeur ajoutée de leur production, les agriculteurs souhaiteraient écouler, plutôt que des semences brutes, des dérivés de l'huile, sachant cependant que la qualité et la stabilité de cette huile et que, d'autre part, l'efficacité des procédés d'extraction nécessitent une amélioration.

Recette: Sablés au halva

Le tahiné, pâte de graines de sésame, est le produit de base de ces biscuits. Vous pouvez l'acheter tout fait ou le préparer vous-même.

-  180 g de beurre ramolli
-  120 g de tahiné
-  1 pincée de sel
-  200 – 250 g de cassonade
-  240 g de farine ordinaire
-  70 g de noix de pécan ou de noix grillées, broyées ou en poudre
-  Quelques demi-noix de pécan ou noix pour décorer

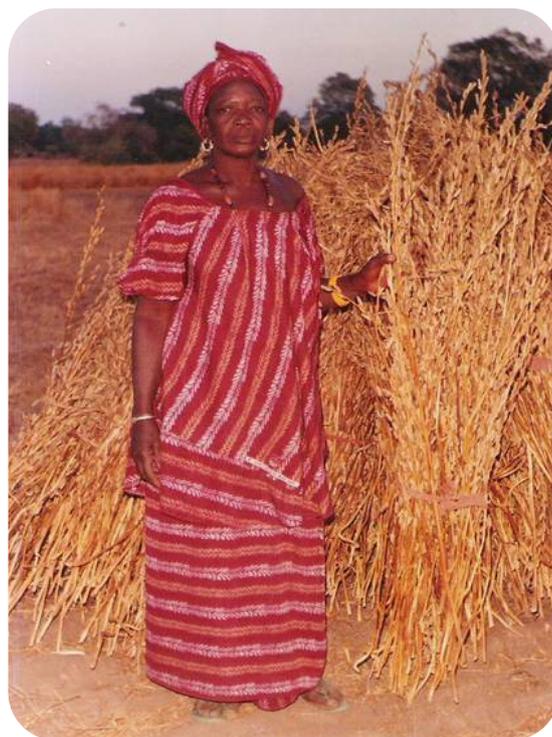
Préchauffez le four à 375° F / 190° C / gaz thermostat 5. Incorporez le beurre ramolli au tahiné – au batteur ou à la main – en un mélange onctueux. Ajouter le sel et la cassonade. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Incorporez délicatement la farine et mélangez bien ; y ajouter les noix ou noix de pécan hachées. La pâte doit être très dure. Beurrez légèrement deux moules à tarte d'environ 18 cm de diamètre ou deux moules à gâteau peu profonds. Couvrez uniformément le fond et les côtés des moules avec la pâte sur une épaisseur ne dépassant pas 0,5 cm. Enfoncez quelques noix entières dans la surface pour décorer.

Faites cuire les sablés pendant 15 minutes et retirez-les du four dès que les bords sont dorés. Alors qu'ils sont encore chauds, coupez chaque sablé en 8 ou 10 quartiers dans le moule.

Source: Sundays at Moosewood Restaurant by Moosewood Collective (Simon & Schuster, 1990). Reproduit sous autorisation. Via <http://homecooking.about.com/od/cakerecipes/r/blc78.htm>



Scène villageoise dans le Koussanar, Sénégal, avec des baobabs. Source: Britta Pichler



Cultivatrice avec ses tiges de sésame prêtes pour le battage : Enda Pronat

La série des cultures vivrières comprend des fiches sur 1. le fonio, 2. l'hibiscus, 3. le sésame, 4. la noix de cajou, 5. le karité. Des informations complémentaires sont disponibles dans la brochure « Hibiscus, noix de cajou et coton : quel dénominateur commun ? »

Fibres, Food & Beauty for Poverty Reduction est un projet conjoint de PAN Allemagne, PAN UK, OBEPAB au Bénin et Enda Pronat au Sénégal. Il vise à informer la population des nombreuses possibilités de cultures vivrières développées par les cultivateurs de coton biologique en Afrique et à aider ces derniers à trouver de meilleures options de commercialisation de ces produits sur les marchés locaux ou d'exportation.

Le projet est financé par l'Office de Coopération EuropAid, inWent et TRAUD.