



les bienfaits des plantes sauvages  
au quotidien

*tampopo*

# le gomashio selon Tampopo



# **L'éthique de Tampopo puise dans les valeurs de la permaculture**

**Tampopo vous apporte...**

- La saveur et les bienfaits des plantes, sauvages et cultivées à la main, associées dans des recettes originales à la croisée des cultures**
- Des préparations nourries de la notion chinoise de bien-être où aliment et médicament s'harmonisent**
- Des ingrédients 100% bio, une fabrication manuelle, des recettes végétaliennes et sans gluten, des producteurs locaux, des moyens d'échange et de paiement alternatifs, le zéro déchet en objectif**



Les produits de plantes aromatisées  
*lambopo*  
gomashio  
curcuma  
gingembre  
NATURE II PROGRES

Les produits de plantes aromatisées  
*lambopo*  
gomashio  
à la sichuanaise  
NATURE II PROGRES

Les produits de plantes aromatisées  
*lambopo*  
gomashio  
traditionnel  
NATURE II PROGRES

Les produits de plantes aromatisées  
*lambopo*  
gomashio  
ortie-agrumes  
NATURE II PROGRES

Les produits de plantes aromatisées  
*lambopo*  
gomashio  
nature  
NATURE II PROGRES



## L'Espì sauvage, Lastès

**Logé au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, à 700 m d'altitude, l'atelier de Tampopo est au contact direct d'une nature préservée.**

**Nous pratiquons la cueillette sauvage à la main, en communion avec les plantes, aussi bien dans le domaine de l'Espì que dans d'autres lieux sélectionnés du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises.**

**Toutes les transformations sont effectuées juste après les cueillettes, en petits lots, au plus près du moment de la livraison. Nous préservons ainsi la fraîcheur et les qualités nutritionnelles de chacun de nos ingrédients.**

## Ce qui guide notre main

*L'âme vient habiter la conscience*

*La conscience secoue la pensée*

*La pensée commande le geste*

*Et c'est la justesse du geste qui rend l'ordinaire sacré*

**Philippe Derudder**





## le *zhīma yán* ou gomashio

Utilisé depuis plus de 2600 ans en Asie, le *zhīma yán* mêle les graines de sésame torréfiées et le sel pour constituer un condiment utilisé au quotidien, tel quel ou en mélange avec d'autres ingrédients bienfaisants. On le connaît en France sous son nom japonais : *gomashio*.

Tous nos gomashios sont fabriqués à la main selon des méthodes traditionnelles. La torréfaction est réalisée dans une poêle en acier doux. Le broyage manuel au *suribachi* (mortier japonais strié, en céramique) avec un *surikogi* (pilon en bois) permet d'observer l'étagement progressif des couches de sésame. C'est ce contrôle visuel et olfactif continu qui permet de garantir l'harmonie finale de chaque lot de gomashio.

La taille de nos *suribachi* fait que nous produisons seulement de petits lots, ce qui en garantit la fraîcheur et la qualité.

L'histoire des gomashios de Tampopo a débuté avec une interrogation de Yuanyuan : comment créer un condiment universel qui pourrait associer des plantes et des graines médicinales pour en combiner les bienfaits et les inclure dans l'alimentation quotidienne ?

Après une longue recherche, Tampopo s'est focalisée sur le gomashio, un condiment de sa culture d'origine, car il constitue un vecteur idéal pour recevoir les bienfaits des graines de sésame.

Si le gomashio peut se consommer nature, nous préférons l'agrémenter et l'enrichir avec des épices, des plantes et des graines médicinales, pour déguster chaque jour les productions merveilleuses de la nature.



**les plantes dans  
nos gomashios**



**sésame**  
***Sesamum indicum***

Entièrement comestible, le sésame (*Sesamum indicum*) est surtout réputé pour ses graines et l'huile qui en est tirée. Ses bienfaits nombreux proviennent de sa richesse en vitamines, fer, protéines et acides gras essentiels.

Cité dans leurs textes fondateurs et utilisé par les médecines indienne et chinoise depuis plus de 5 000 ans, le sésame est reconnu pour ses effets antioxydant, analgésique et anti-inflammatoire, hypocholestérolémiant et émollient.

Il contribuerait à faciliter le bon fonctionnement du foie, du cœur, du cerveau et du système nerveux ; à stimuler la mémoire et l'activité intellectuelle ; à détoxiquer le foie ; à faciliter le transit intestinal.




Selon le plus ancien ouvrage chinois traitant des drogues végétales, animales et minérales, *Le Classique de la matière médicale du Laboureur Céleste*, le sésame noir est déjà classé comme une graine douce et neutre; son tropisme agit sur le foie, les reins et le gros intestin. En Chine, le sésame noir utilisé dans les préparations médicinales est traditionnellement cuit à la vapeur et séché au soleil neuf fois afin de maximaliser ses propriétés.

Notre gomashio traditionnel est élaboré avec l'intention d'introduire les bienfaits du sésame noir auprès du public français. Le sésame est cuit dans la vapeur d'eau salée puis séché au soleil. Ainsi, chaque graine de sésame est emballée d'une couche de sel. Une deuxième torréfaction est effectuée, le sésame est ensuite tamisé avant d'être broyé.

Inspiré par la tradition médicale chinoise, c'est tout naturellement que nous l'avons baptisé gomashio traditionnel.



**gomashio  
traditionnel**



**gomashio  
curcuma  
gingembre  
poivre noir**

Le curcuma (*Curcuma longa*), le gingembre (*Zingiber officinale*) et le poivre noir (*Piper nigrum*) sont des plantes réputées individuellement pour leurs vertus. Ensemble, ces trois plantes fonctionnent en synergie : cela maximise leurs bienfaits sur l'organisme ; la pipérine, en particulier, facilitant l'assimilation de la curcumine.

Les pharmacopées indienne et chinoise citent le gingembre et le curcuma depuis des millénaires dans leurs classiques médicaux pour leurs propriétés anti-inflammatoire (pour le système digestif et les articulations), antivirales, cicatrisante et digestive.

Leur consommation régulière, associée à celle du poivre noir, contribue à soutenir le système immunitaire et à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

Notre gomashio curcuma-gingembre est élaboré avec l'intention de contribuer au bon fonctionnement du système digestif.

Ce gomashio est inspiré d'une recette traditionnelle de la province du Sichuan, en Chine. C'est une région où poussent le poivre de Sichuan (*Zanthoxylum armatum*), le piment fort (*Capsicum annuum* var. *conoides* 'Chao Tian Jiao'), la coriandre (*Coriandrum sativum*) et divers agrumes - oranges et clémentines, en particulier. Les quatre épices ont en commun les propriétés apéritive et digestive.

Le poivre de Sichuan et le piment fort agissent sur la rate et l'estomac ; ils ont aussi une fonction antiparasitaire. La coriandre agit sur les poumons et la rate ; elle aide la digestion et diminue les problèmes de gaz intestinaux. Les zestes d'agrumes stimulent la rate et l'estomac ; ils facilitent aussi la digestion.

En associant ces ingrédients, Yuanyuan livre l'essence des parfums de son enfance dans un gomashio où se combinent les saveurs complexes et subtiles de la cuisine du Sichuan.



**gomashio  
à la sichuanaise**



## gomashios à la grande ortie

Nos préparations suivent la notion chinoise de bien-être où aliment et médicament s'harmonisent. Ainsi, nous suivons le rythme des saisons et invitons à manger des bourgeons au printemps, des feuilles en été, des fruits à l'automne et des racines en hiver.

Au printemps, la grande ortie (*Urtica dioica*) accumule toute son énergie dans les jeunes pousses de la plante. C'est le moment idéal pour les récolter, les sécher et les transformer.

De l'été à l'automne, ce sont les graines que nous privilégions car elles concentrent les qualités de la plante. Elles sont riches en vitamines C, E, B1, B2 et B3 ainsi qu'en acides gras insaturés. Elles contiennent en quantités notables de nombreux minéraux tels que fer, zinc, cuivre, calcium, phosphore, magnésium, manganèse, sodium, potassium et sélénium.

Réputées comme dépuratives et anti-oxydantes, elles contribuent à lutter contre l'anémie et l'infection.

L'origan sauvage (*Origanum vulgare*) est utilisé depuis l'Antiquité pour sa saveur prononcée et ses vertus médicinales. Au Moyen-Âge, son usage est répandu pour ses actions antiseptique, antibactérien, antifongique et antioxydant.

Nous le choisissons, non pas simplement pour ces propriétés mais aussi pour valoriser ses propriétés apéritive, digestive, carminative et cholagogue. Sa consommation régulière contribue à renforcer le système immunitaire.

En médecine traditionnelle chinoise, il stimule et tonifie la fonction poumons/gros intestin. Selon la pharmacopée européenne, ce sont les sommités fleuries qui recèlent le meilleur de la plante.

Aussi, nous cueillons ces sommités fleuries de juillet à septembre ; nous les séchons avec soin puis nous les mélangeons au gomashio.



**gomashio**  
**origan sauvage**

**Les gomashios réduisent la consommation de sel,  
ils le remplacent donc avantageusement.**

**Préparation sucrée ou salée,  
plat traditionnel ou spécialité exotique :  
nos gomashios se marient avec chacune et chacun !**



Soupe de riz à la chinoise



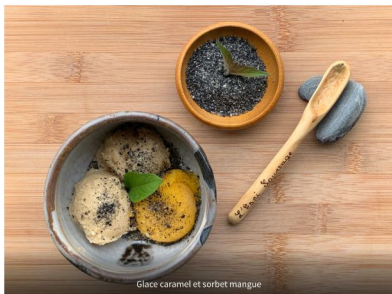
Sauté de légumes à la provençale



Soupe de courge à la française



Boulettes de porc à la vietnamienne



Glace caramel et sorbet mangue



*tampopo*

L'Espì sauvage, Lastès, 09200 Erp

**06 65 47 07 41**

ateliers & vente directe

<https://tampopo.bio>