

Sesamum indicum L., 1753 (Sésame)

Identifiants : 29870/sesind

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 03/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Pedaliaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Scrophulariales ;
- Famille : Pedaliaceae ;
- Genre : Sesamum ;

- Synonymes : Sesamum hopkinsii Suess, Sesamum orientale L., Sesamum luteum Retz, Sesamum oleiferum Moench ;

- Synonymes français : sésame noir, sésame blanc, benne, beni ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : beniseed, benneseed, benniseed, sesame, oil-seed sesame, hu ma (cn transcrit), zhi ma (cn transcrit), gingelly (in), til (in), sesamo (it), goma (jp romaji), chamkkae (ko transcrit), gergelim (pt), gimgelim (pt), ajonjolí (es), sésamo (es), simsim (sw), ufuta (sw), wangila (sw), sesam (sv), beni (local), benne (local), Sesam (de) ;



- Note comestibilité : ***

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Partie(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : graines, feuilles, épice, graines - huile, légume^{{{0(+x)}}}.

Utilisation(s)/usage(s)_μ^{{{0(+x)}}} culinaires :

-les graines sont broyées et mangées ; elles sont utilisées dans les soupes ou frites ou bouillies ; elles sont utilisées dans le tahini et le houmous ; les graines sont consommées sous forme de sucreries ; les graines grillées sont utilisées dans les pickles ; ellee sont également ajoutées au pain^{{{0(+x)}}} ou utilisées pour fabriquer un lait végétal^{{{0(dp*)}}} ;

-l'huile de graines est utilisée en cuisine et sur les salades ;

-les déchets des graines, après que l'huile ait été extraite, sont bouillis dans de l'eau et ajoutés aux soupes^{{{0(+x)}}}.

Les graines sont broyées et mangées. Ils sont utilisés dans les soupes ou frits ou bouillis. Ils sont utilisés dans le tahini et le houmous. Les graines sont consommées sous forme de sucreries. Les graines torréfiées sont utilisées dans les cornichons. Ils sont également mis sur du pain. L'huile des graines est utilisée en cuisine et sur les salades. Les déchets de la graine après l'extraction de l'huile sont bouillis dans de l'eau et transformés en soupe. Les graines sont utilisées dans le chutney. Les feuilles séchées sont écrasées et cuites avec du poisson séché et mangées en currys

Partie testée : graine^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique)
Original : Seed^{{{{0(+x)}}}}

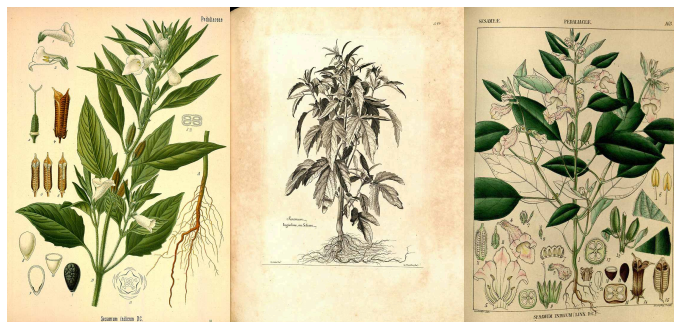
Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
4.7	2397	573	17.7	1	0	14.6	7.8



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : ***

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Köhler, F.E., Köhler's Medizinal Pflanzen (1883-1914) Med.-Pfl. vol. 3 (1898) t. 58, via plantillustrations
Par Dodart, D., Recueil des plantes gravées par ordre du roi Louis XIV (1788) vol. 3 , via plantillustrations
Par Wig

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

Une plante tropicale. Il convient aux régions tropicales et subtropicales semi-arides chaudes et sèches. Il peut tolérer de courtes périodes de sécheresse une fois établi. Il a besoin d'une température de 20-24 ° C en début de croissance puis de 27 ° C pour mûrir. Il passe du niveau de la mer à environ 1 200 m. Il pousse dans les zones avec une pluviométrie de 400 à 1000 mm. Les sols doivent être bien drainés. Il est très intolérant à la saturation en eau. Il ne supporte pas une humidité élevée. Il a besoin de conditions sans gel. Il a besoin d'une période sèche pour le séchage des graines. Il n'aime pas les sols acides. Au Népal, il pousse jusqu'à environ 2400 m d'altitude. Il pousse dans des endroits ensoleillés. Il peut pousser dans des endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 10-12^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : A tropical plant. It suits the hot dry semi-arid tropics and subtropics. It can tolerate short periods of drought once established. It needs a temperature of 20-24°C in early growth then 27°C for ripening. It grows from sea level to about 1,200 m. It grows in areas with a rainfall from 400 to 1000 mm. Soils need to be well drained. It is very intolerant of water-logging. It cannot stand high humidity. It needs frost free conditions. It needs a dry period for seed drying. It does not like acid soils. In Nepal it grows up to about 2400 m altitude. It grows in open sunny places. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 10-12^{{{{0(+x)}}}}.

- Localisation :

Afghanistan, Afrique, Angola, Arménie, Asie, Australie, Bangladesh, Bénin, Bhoutan, Burkina Faso, Cambodge, Afrique centrale, République centrafricaine, RCA, Tchad, Chine, RD Congo, Côte d'Ivoire, Cuba, Chypre, République dominicaine, Afrique de l'Est, Timor oriental, Égypte, El Salvador, Eswatini, Europe, Éthiopie, Fidji, Ghana, Grèce, Guatemala, Guyane, Guyane, Guyane, Haïti, Hawaï, Himalaya, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Irak, Italie, Côte d'Ivoire, Japon, Kenya, Corée, Laos, Libéria, Macédoine, Madagascar, Malawi, Malaisie, Mali, Marquises, Mexique, Moyen-Orient, Mozambique, Myanmar, Népal, Nicaragua, Niger, Nigéria, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Pakistan, Philippines, Arabie Saoudite, Asie du Sud-Est, Sénégal, Serbie, Sierra Leone, Slovénie, Corée du Sud, Afrique du Sud, Amérique du Sud, Afrique australe, Soudan du Sud,

Sri Lanka, Soudan, Suriname, Swaziland, Syrie, Taiwan, Tadjikistan, Tanzanie, Thaïlande, Timor-Leste, Turquie, Ouganda, USA, Venezuela, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Antilles, Zambie, Zimbabwe^{{{{0+*}}}} (traduction automatique).

Original : Afghanistan, Africa, Angola, Armenia, Asia, Australia, Bangladesh, Benin, Bhutan, Burkina Faso, Cambodia, Central Africa, Central African Republic, CAR, Chad, China, Congo DR, Côte d'Ivoire, Cuba, Cyprus, Dominican Republic, East Africa, East Timor, Egypt, El Salvador, Eswatini, Europe, Ethiopia, Fiji, Ghana, Greece, Guatemala, Guiana, Guianas, Guyana, Haiti, Hawaii, Himalayas, India, Indochina, Indonesia, Iran, Iraq, Italy, Ivory Coast, Japan, Kenya, Korea, Laos, Liberia, Macedonia, Madagascar, Malawi, Malaysia, Mali, Marquesas, Mexico, Middle East, Mozambique, Myanmar, Nepal, Nicaragua, Niger, Nigeria, North Africa, North America, Northeastern India, Pacific, Pakistan, Philippines, Saudi Arabia, SE Asia, Senegal, Serbia, Sierra Leone, Slovenia, South Korea, South Africa, South America, Southern Africa, South Sudan, Sri Lanka, Sudan, Suriname, Swaziland, Syria, Taiwan, Tajikistan, Tanzania, Thailand, Timor-Leste, Turkey, Uganda, USA, Venezuela, Vietnam, West Africa, West Indies, Zambie, Zimbabwe^{{{{0+*}}}}.

◦ Notes :

Les graines peuvent contenir 55% d'huile. Récemment, le nom *Sesamum orientale* L. a été accepté^{{{{0+*}}}} (traduction automatique).

Original : The seeds can contain 55% oil. Recently the name *Sesamum orientale* L. has been accepted^{{{{0+*}}}}.

• Liens, sources et/ou références :

- PASSEPORTSANTÉ.NET : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=sesame_nu ;
- Ekopedia : <https://fr.ekopedia.org/S%C3%A9same> ;
- Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9same_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9same_(en_français)) ;
 - [https://de.wikipedia.org/wiki/Sesam_\(source_en_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Sesam_(source_en_allemand)) ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sesamum_indicum ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2588550 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=33749> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Abbiw, D.K., 1990, *Useful Plants of Ghana. West African uses of wild and cultivated plants. Intermediate Technology Publications and the Royal Botanic Gardens, Kew.* p 40 ; Achigan-Dako, E, et al (Eds), 2009, *Catalogue of Traditional Vegetables in Benin. International Foundation for Science.* ; Altschul, S.V.R., 1973, *Drugs and Foods from Little-known Plants. Notes in Harvard University Herbaria. Harvard Univ. Press. Massachusetts.* no. 4099 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India. CSIR India.* p 568 ; Anderson, E. F., 1993, *Plants and people of the Golden Triangle. Dioscorides Press.* p 221 ; Bernholt, H. et al, 2009, *Plant species richness and diversity in urban and peri-urban gardens of Niamey, Niger. Agroforestry Systems* 77:159-179 ; BHANDARI, ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth. Cassell.* p 236 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing,* p 928 ; Bremness, L., 1994, *Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins.* p 269 ; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa, Vol. 4. Kew.* ; Burkill, I.H., 1966, *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z)* p 2030 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House* p 158 (As *Sesamum orientale*) ; Copley, L.S. (rev. Steele, W.M.) 2nd Ed., 1976, *An Introduction to the Botany of Tropical Crops. Longmans.* p 299 ; Creasy, R., 2000, *The Edible Asian Garden. Periplus* p 53 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books.* p 1338 ; Dhyani, S.K., & Sharma, R.V., 1987, *Exploration of Socio-economic plant resources of Vyasi Valley in Tehri Garhwal. J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 9 No. 2 pp 299-310 ; Esperanca, M. J., 1988, *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 2.* p 217 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications,* p 168 ; FAO, 1988, *Traditrtland, Oregon.* p 424 (As *Sesamum orientale*) ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables. PROTA, Wageningen, Netherlands.* p 564 ; Malaisse, F., 1997, *Se nourrir en flore claire africaine. Approche écologique et nutritionnelle. CTA.,* p 69 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico.* p 211 (As *Sesamum orientale*) ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico.* p 48 ; Maundu, P. et al, 1999, *Traditional Food Plants of Kenya. National Museum of Kenya.* 288p ; Menninger, E.A., 1977, *Edible Nuts of the World. Horticultural Books. Florida* p 84 ; Mertz, O., Lykke, A. M., and Reenberg, A., 2001, *Importance and Seasonality of Vegetable Consumption and Marketing in Burkina Faso. Economic Botany,* 55(2):276-289 ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names.* <https://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; Morley, B.D., & Toelken, H.R., (Eds), 1983, *Flowering Plants in Australia. Rigby.* p 275 (As *Sesamum orientale*) ;

Mulherin, J., 1994, *Spices and natural flavourings*. Tiger Books, London. p 82 ; Nayar, N.M., 1979, Sesame, in Simmonds, N.W., (ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 231 ; Ochse, ; Peters, C. R., O'Brien, E. M., and Drummond, R.B., 1992, *Edible Wild plants of Sub-saharan Africa*. Kew. p 160 ; Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. © Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 554 ; *Plants For A Future* database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti* Smithsonian Institute <https://botany.si.edu/antilles/WestIndies> ; Polunin, O., & Stainton, A., 2006, *Flowers of the Himalaya*, Oxford India Paperbacks. p 311 (As *Sesamum orientale*) ; PROSEA handbook Volume 13 Spices. p 279 ; PROSEA handbook Volume 13 Spices. p 279 (As *Sesamum orientale*) ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 430 ; Rashid, H. E., 1977, *Geography of Bangladesh*. Westview. p 285 ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. Published on the Internet; <https://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 5th May 2011] ; Seegeler, C.J.P., 1989, *Sesamum orientale* L. (Pedaliaceae): sesame's correct name. *Taxon* 38:656-659 ; Smith, A.C., 1991, *Flora Vitiensis Nova*, Lawaii, Kuai, Hawaii, Volume 5 p 139 ; Smith, N., Mori, S.A., et al, 2004, *Flowering Plants of the Neotropics*. Princeton. p 288 (Drawing), Plate 36 (Photo) ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 337 ; Sp. pl. 2:634. 1753 - first united with *S. orientale* by DC., Pl. rar. jard. Geneve 16-19. 1825, effectively satisfying ICBN Art. 11.5, despite arguments in *Taxon* 38:656-659. 1989 ; Srivastava, R. C., 2010, Traditional knowledge of Nyishi (Daffla) tribe of Arunachal Pradesh. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. 9(1):26-37 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 452 ; Swaziland's Flora Database <https://www.sntc.org.sz/flora> ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 71 (As *Sesamum orientale*) ; Thothathri, K., & Pal, G.D., 1987, Further Contribution to the Ethnobotany of Subansiri District, Aranchal Pradesh. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 10 No. 1 pp 149-157 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 344 ; van Wyk, Be, & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 24 ; Vickery, M.L. and Vickery, B., 1979, *Plant Products of Tropical Africa*, Macmillan. p 31 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 225 ; Zon, A.P.M. van der, Grubben, G.J.H., 1976, *Les legumes-feuilles spontanés et cultivés du Sud-Dahomey*, Communication 65, Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 88, 892004, *Flowering Plants of the Neotropics*. Princeton. p 288 (Drawing), Plate 36 (Photo) ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 337 ; Sp. pl. 2:634. 1753 - first united with *S. orientale* by DC., Pl. rar. jard. Geneve 16-19. 1825, effectively satisfying ICBN Art. 11.5, despite arguments in *Taxon* 38:656-659. 1989 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 452 ; Swaziland's Flora Database <https://www.sntc.org.sz/flora> ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 71 (As *Sesamum orientale*) ; Thothathri, K., & Pal, G.D., 1987, Further Contribution to the Ethnobotany of Subansiri District, Aranchal Pradesh. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 10 No. 1 pp 149-157 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 344 ; van Wyk, Be, & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 24 ; Vickery, M.L. and Vickery, B., 1979, *Plant Products of Tropical Africa*, Macmillan. p 31 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 225 ; Zon, A.P.M. van der, Grubben, G.J.H., 1976, *Les legumes-feuilles spontanés et cultivés du Sud-Dahomey*, Communication 65, Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 88, 89