

Sésame Tahini Halva ou simplement Halva

Halva, une friandise de sésame trouvé dans tout le Moyen-Orient, Afrique du Nord, et même en Asie et en Inde, est peut-être l'un des aliments les plus nutritifs. En Grèce, il est traditionnellement consommé en grandes quantités, pendant le carême.

Il est riche en protéines, acides gras polyinsaturés, calcium, fer, magnésium, et des stérols végétaux. Il est délicieux et peut être aromatisé avec du chocolat, du café, de la vanille, l'eau de rose ou orange. On peut ajouter des pistaches, des amandes, des noisettes ou des graines de sésame noir pour ajouter du croquant et de la saveur. En d'autres termes, c'est un gâteau qui est flexible et ouvert à l'interprétation de chacun dans la cuisine. Cette version est assez simple. Assurez-vous d'utiliser du bon miel et un tahini de qualité.

Ingrédients

- 2 tasses de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 ½ tasse de pistaches grillées ou d'amandes non salées
- 2 tasses de tahini (bien liquéfié)
- Préparation: 5 minutes
- Temps de cuisson: 10 minutes
- Durée totale: 15 minutes

Préparation

Chauffer le miel dans une casserole à fond épais, à feu moyen jusqu'à ce qu'il atteigne 240° ou le stade de «balle molle» (comme sirop, quand-il tombe dans l'eau froide forme une boule souple et flexible).

Laissez le miel refroidir légèrement et ajouter la vanille et les noix. Incorporer délicatement dans le tahini et remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Huiler légèrement un moule de 6 tasses, pain, ou un moule à gâteau. Verser le mélange dans la casserole et laisser refroidir complètement.

Enroulez les pots de halva et réfrigérez pendant 24-36 heures. Sa texture cristallisée, caractéristique du halva peut se développer pleinement.

Couper le halva alors qu'il fait froid, mais servir à température ambiante.