

AIDE-MÉMOIRE

Sésame

Depuis l'entrée en vigueur de la nouvelle réglementation sur l'étiquetage des allergènes alimentaires de [Santé Canada](#) en 2012, il est interdit d'avoir recours à ces termes. Les fabricants doivent déclarer la présence de sésame dans la liste d'ingrédients, soit sur l'étiquette de leur produit, soit dans la mention « Contient ». Par contre, il est important de les avoir à l'esprit lorsqu'on voyage, car la réglementation varie d'un pays à l'autre. Dans certains cas, il peut aussi être utile de les connaître lorsqu'on nous offre des produits artisanaux ou faits maison.

Termes pouvant indiquer la présence de (liste non exhaustive)	Bene/beni Gervelin Gingelly Jinjli Graines de bene/beni Graines de sésame Huile de beni, de gercelin, de gingelly, de jinjli, de sésame	Pâte de sésame Sel de sésame (gomasio) Sésamole/sésamoline Sesamum indicum Sim sim Tahini (beurre de sésame) Tahina Til/teel
Aliments constituant des sources probables de (liste non exhaustive)	Barres de sésame Beurre de sésame (tahini) Burgers végétariens Croustilles de tortilla Gressins	Huile de sésame Houmous Marinades Muesli Sel de sésame (gomasio)
Aliments constituant des sources possibles de (liste non exhaustive)	Agents aromatisants Aliments ethniques (ex. : riz aromatisé, nouilles, brochettes chiches-kebabs, plats sautés) Aqua LibraMD (boisson à base de plantes médicinales) Assaisonnements Barres granolas Biscottes Melba Bretzels Céréales Chapelure Chutneys Craquelins Épices Fines herbes Galettes de riz Grignotines Halva	Huile végétale Margarine Mélange d'épices Pâtés Produits de boulangerie (ex. : pains, biscuits, gâteaux, gressins, bagels) Risotto Salades Sauces Saucisses Soupes Tartinades Tempeh Trempettes Végé-pâtés Viandes transformées Vinaigrettes

Sources possibles de blé dans les produits d'usage courant (liste non exhaustive)	Cosmétiques Écrans solaires Fongicides Huiles topiques (pour la peau) Insecticides Lubrifiants Médicaments
Note : pour savoir si les produits d'usage courant contiennent du sésame, il est important de bien lire les étiquettes et de contacter le fabricant. En effet, la réglementation sur l'étiquetage des allergènes alimentaires vise seulement les aliments préemballés et non les produits non alimentaires.	
Pour substituer le sésame :	Le sésame n'étant pas un aliment de base, il est généralement possible de l'exclure des recettes. Dans la préparation du houmous, le sésame peut être remplacé par du yogourt nature. Cette substitution peut cependant modifier le goût de la recette.