

Ghee – Beurre clarifié

Le Ghee, aussi appelé « l'or de l'Ayurvédica », tire ses racines de la **médecine ayurvédica** où il était considéré **comme un aliment sacré, médicinal, purifiant et nourrissant**. Il est très populaire dans la cuisine indienne. Il est également utilisé dans la cuisine du Maghreb sous le nom de Smen.

Bien qu'il soit possible de l'acheter dans le commerce, on peut le fabriquer soi-même.

Le Ghee est du beurre que l'on **débarrasse de ses impuretés** en le chauffant doucement et lentement pour en **extraire les principales substances lactées toxiques** pour l'organisme. En procédant ainsi, on les fait remonter à la surface (notamment le petit lait qui contient de la caséine et du lactosérum). De ce fait, le Ghee ne contient plus que des lipides purs. Il ne contient plus d'eau et donc ne rancit pas à la conservation, ce qui permet de le conserver plusieurs semaines à température ambiante à l'abri de la lumière ou au réfrigérateur. Le ghee ne brûle pas comme le beurre lorsqu'on le fait chauffer. Il est donc idéal quand on fait revenir épices, légumes, viande, farine, crêpes... Il a la stabilité de l'huile, avec le parfum du beurre.



Selon l'Ayurvédica, le Ghee a de nombreuses propriétés et bienfaits. Parmi les principaux, il a la capacité de protéger le système gastro-intestinal. Il calme ce que l'on appelle en ayurveda, « Agni » le feu digestif qui est la capacité de digérer plus ou moins bien les aliments ingérés. Il empêche ainsi les inflammations en favorisant les sucs gastriques. Légèrement laxatif, il faut en consommer modérément. Il aide à équilibrer le taux de cholestérol, à fournir de l'énergie supplémentaire, à réduire l'inflammation dans les articulations, à éliminer certains symptômes allergiques, à protéger contre diverses maladies chroniques, à renforcer le système immunitaire ...

Le Ghee a un petit goût de noisette et une texture douce et lisse qui se marie aussi bien avec le salé que le sucré.

C'est parti pour la recette :

Temps de préparation : 5 min – **Temps de cuisson** : 20 à 30 min – **Température** : 100°

Utilisez 500 gr de beurre doux impérativement, pas de beurre salé.

Coupez le beurre en morceaux et placez-les dans une casserole sans couvercle.

Laissez fondre tranquillement sur feu doux. Prolongez la cuisson, vous verrez une partie blanchâtre remonter à la surface, écumez-la avec une cuillère à soupe ou une écumoire.

Le liquide devient couleur jaune or. Pour le récupérer, versez-le doucement dans un récipient hermétique que vous aurez ébouillanté et bien séché, en prenant soin de vous arrêter avant d'arriver au petit-lait. Vous pouvez superposer 2 chinois à maille serrée, ou une étamine, avant de procéder au transvasement.

Laissez refroidir. Le ghee est prêt à l'emploi !



Consommez avec modération.

2 rue Pau Casals 92100 Boulogne – www.yogame.fr – contact@yogame.fr – 06 83 75 21 54