

GHEE | le beurre clarifié

Aliment traditionnel ayurvédique et yogique, à la consistance cristalline et doté d'un léger goût de noisette, le ghee se consomme de la même manière que le beurre : en tartine, sur des légumes et céréales cuits, dans des soupes et des purées, en pâtisserie, etc. Stable jusqu'à la température de 252°C, il figure parmi les huiles les plus stables ; il est donc idéal pour frire, cuire, rôtir, faire sauter, etc. car il ne noircit pas et ses vertus nutritives ne sont pas altérées sous l'effet de la chaleur. Ne contenant ni lactose, ni caséine (ces deux protéines disparaissent, en effet, dans la transformation lente et douce de clarification), cette huile pure de beurre peut être appréciée par tous.

Selon l'Ayurvéda, le ghee, constitue, par ses nombreux bienfaits, un atout pour la santé et pour la digestion ; disons notamment qu'il assouplit les articulations ; booste la mémoire, la vitalité et la longévité ; nourrit les tissus, la vue et la voix ; accélère le feu digestif et qu'il est antiacide. Le ghee a la capacité d'augmenter le pouvoir des plantes médicinales lorsque pris en tandem. De plus, le ghee est riche en acide butyrique, acide gras requis pour la santé et les cellules du colon. A noter enfin qu'il est LE premier aliment des bactéries du tractus intestinal.

INGREDIENTS pour environ 400 g de ghee
500 g beurre doux bio

EQUIPEMENT

1 casserole en inox 2 L avec fond épais	1 petite passoire
2 bocaux en verre de 275 ml (style confiture)	1 cuillère à soupe
linge à fromage /linge fin/gaze en coton	1 petit bol ou ramequin

METHODE

Faire fondre à feu moyen le beurre dans la casserole. Baisser le feu lorsqu'il est fondu et continuer à le laisser cuire tout tranquillement. Ne pas couvrir ni céder à la tentation de remuer. Le secret d'un ghee délicieux tient en partie à une cuisson lente sur un feu doux, ce qui permet aux sucres laitiers de se caraméliser.

LES ETAPES DE CUISSON :

1ère étape Le beurre qui cuit fera du bruit comme des craquements et une écume se formera sur le dessus. Résister à la tentation d'écumer ; enlever l'écume faire en pleine cuisson risquerait d'enlever les acides gras essentiels qui nous sont bénéfiques ! La laisser dessus jusqu'à la fin de la cuisson. Cependant, écouter le bruit, sentir l'odeur.

2ème étape Les bruits diminueront et du dépôt blanc se formera au fond de la casserole : le beurre commencera à dégager une odeur de pain grillé et prendra une couleur dorée. Remuer de temps à autre afin que le dépôt n'accroche pas au fond de la casserole. Le beurre continuera à changer de couleur et son aspect doré deviendra ambré. Lorsque ce changement apparaît, c'est le moment d'être très attentif car c'est le signe que la cuisson est presque terminée.

3ème étape La cuisson sera terminée lorsque le beurre deviendra complètement transparent et que le dépôt du fond deviendra brun, avec un aspect de miettes de pain grillé. A ce moment-là, le beurre est devenu "ghee". Couper le feu aussitôt et laisser le ghee refroidir 8-10 minutes sans le couvrir. Écumer l'éventuelle fine croûte qui reste sur le dessus, puis verser directement dans les bocaux en filtrant à travers un linge fin. Jeter ou composter le dépôt tombé au fond de la casserole et celui qui est dans le filtre. Ce résidu est composé de protéine de lait ou caséine, de petit lait et de sels (parfois, également, d'additifs présents dans un beurre non-bio) ; on le prélève du beurre pour rendre celui-ci plus digeste, notamment s'il est destiné à la cuisson.

CONSERVATION

Attendre le refroidissement complet du ghee avant de refermer le bocal. Pour la bonne conservation, stocker ce pot à l'abri de la lumière et de toute source de chaleur. Bien conservé - loin de toute humidité et de toute miette de nourriture - le ghee se conservera au-delà d'un an et, alors, deviendra davantage médicinal.

NOTES DOSHIQUES : le ghee convient à tous les doshas avec un petit bémol pour kapha : à utiliser avec modération (comme c'est le cas pour toutes les huiles et graisses).



AVERTISSEMENT : le ghee est contre-indiqué pour des personnes ayant un taux de cholestérol élevé, de l'obésité, et de la présence importante de toxines dans le corps.

CONSEILS POUR LA PREPARATION ET LE STOCKAGE DU GHEE

quelques règles d'or

1. Mettre ustensiles, casserole et récipients dans un bain d'eau chaude. Bien rincer et sécher avant de commencer.
2. Cuire le beurre en douceur afin qu'il ne brûle pas.
3. Remuer le beurre qui cuit seulement de temps à autre pour éviter l'adhésion du dépôt au fond de la casserole.
4. Ne pas couvrir la casserole du beurre qui cuit.
5. Ne pas abandonner le beurre qui cuit.
6. Cuire ni trop (le beurre brûlera), ni pas assez (le ghee moisira dans son bocal). On détecte qu'un ghee n'est pas assez cuit à la présence d'un dépôt encore blanc au fond de la casserole.
7. Lorsque le beurre est enfin transformé, écumer et garder ce qui reste sur la surface et jeter impérativement ce qui est tombé au fond. Le dessus (l'éventuelle fine croûte ou la crème du beurre) peut être consommé avec un peu de sucre complet, intégré dans une céréale cuite ou badigeonné sur une tartine. Cette crème délicieuse pour ceux qui digèrent bien les graisses lourdes. Le fond n'est pas à consommer car c'est la partie indigeste du beurre cuit.
8. Lors de la consommation, éviter d'introduire des ustensiles humides (ex. une cuillère qui a été léchée ou un couteau avec des miettes de pain collées dessus) dans le bocal de ghee.
9. Conserver le ghee en dehors de la lumière et de la chaleur. Il n'y a nul besoin de le garder au frigo. S'il devient liquide (par temps chaud) alors qu'on le souhaite solide, mettre quelques heures le bocal au frigo, le temps qu'il durcisse.
10. Au quotidien, consommer uniquement la quantité raisonnable - à chacun de savoir ce que son feu digestif peut digérer !

QUELQUES UTILISATIONS NON-ALIMENTAIRES du GHEE

CONTRE L'INSOMNIE : Avant de se coucher, masser le crâne et les plantes de pieds avec du ghee tiédi (et boire une tasse de lait chaud additionné d'une cuillère à café de ghee).

FABRIQUER DES LAMPES : Pour la pratique yogique « trataka » (concentration sur une flamme de lampe à ghee) : mettre du ghee fondu dans un récipient résistant au feu et à la chaleur. Une fois qu'il a un peu solidifié, insérer une mèche en coton pour créer une lampe naturelle.

POUR APAISER DES BRULURES : Appliquer directement sur une brûlure de peau pour accélérer la guérison.

ONGUENT POUR LES YEUX : Pour apaiser des yeux fatigués ou irrités (ex. par l'usage excessif d'un écran), avant de se coucher et à l'aide d'un compte-goutte, mettre une goutte de ghee fondu – tiède au toucher – dans chaque coin interne des yeux.