

Rien Manger pour mieux se porter

Le beurre clarifié ou ghee

Hélène Tranchant-Girard

Le beurre clarifié est un beurre déshydraté dont on a éliminé la caséine (protéine du lait, irritante pour le système respiratoire) et le lactose (sucre), grâce à une technique simple de chauffage doux et de filtration, pour ne conserver que les lipides. Il peut ainsi s'apparenter à une huile.

Cette technique aurait été mise au point au Moyen Orient, il y a des milliers d'années, pour éliminer les deux inconvénients majeurs du beurre :

- sa conservation qui demande nécessairement l'utilisation d'un réfrigérateur, car la chaleur peut entraîner la dégradation de certains de ses composants et donc son rancissement,
- sa cuisson à haute température qui génère une toxicité dans l'alimentation.

La tradition indienne ayurvédique appelle ce beurre clarifié le ghee.

La diététique ayurvédique classe le ghee dans la catégorie des aliments qui sont les plus favorables pour la longévité, tels que par exemple le riz basmati ou les amandes épluchées.

Le beurre clarifié est intégralement composé d'acides gras saturés, à chaînes courtes, métabolisés très aisément par l'organisme.

Il a un point de fumée* très élevé et ne brûle pas facilement pendant la cuisson : **point de fumée du beurre clarifié : 250°** (point de fumée du beurre : 130° - point de fumée de l'huile d'olive extra vierge : 190° - point de fumée de l'huile d'olive vierge : 216° - point de fumée de l'huile de palme : 235°).

Les huiles raffinées les plus courantes affichent un point de fumée autour de 230°.

Le beurre clarifié est donc un aliment authentique**, une graisse originelle*** qui supporte la cuisson, contrairement à de nombreuses autres graisses originelles (huiles polyinsaturées par exemple).

Parmi les substances huileuses pour la cuisine, il est considéré comme le meilleur choix pour toutes les constitutions selon l'Ayurvéda.

La tradition ayurvédique lui attribue de nombreuses vertus :

- améliore la digestion et l'assimilation
- renforce le **système immunitaire**
- augmente la **mémoire, la concentration**
- favorise la **lubrification des tissus et la souplesse du corps**
- apaise le **système nerveux et digestif**
- naturellement résistant aux dommages causés par les **radicaux libres** (vieillesse prématurée des organes)
- favorise l'**absorption des plantes médicinales** dans l'organisme
- curatif pour les **problèmes de peau, sécheresse et brûlures** : dans ces cas appliquer le ghee comme un baume sur la zone affectée.

* Le **point de fumée** est la température à partir de laquelle les graisses et huiles alimentaires se décomposent et se dénaturent.

** **Aliment authentique** : aliment VRAI, ressourçant, vivant, de qualité nutritionnelle élevée, aliment que les sociétés ancestrales ont eu la bonté de tester pour nous sur des milliers d'années, utilisé tel que le consommait nos ancêtres.

*** **Originel** : qui date ou vient de l'origine. Une graisse originelle est un aliment authentique.

RECETTE DU BEURRE CLARIFIÉ (GHEE)

Le beurre clarifié se conserve plusieurs mois hors du réfrigérateur. On a donc intérêt à en préparer une assez grande quantité à la fois, c'est d'ailleurs plus facile à réaliser.

- Placer 500 g à 1 kg de beurre biologique doux de baratte (de préférence beurre de lait cru) dans une casserole inox à fond épais, sans couvercle.
- Mettre sur feu très doux, **sans remuer**, le beurre doit fondre très doucement (photo 1).
- Quand le beurre est fondu, la caséine (protéine du lait) remonte progressivement et forme une mousse blanche en surface* (photo 2).
- Sous cette mousse se trouve le corps gras (liquide jaune translucide) et en dessous on aperçoit le petit-lait.
- Quand toute la mousse est remontée (on ne doit plus voir de grumeaux blancs entre le fond et la surface de la casserole) retirer du feu.
- Enlever délicatement la plus grande partie de la mousse qui se trouve en surface (photo 3).
- Mettre un filtre en tissu fin (j'utilise une compresse non stérile) sur une passoire fine (genre chinois) placée sur un bol à large embouchure et verser le beurre liquide pour le filtrer finement, les résidus de caséine resteront sur la compresse (photo 4).

ATTENTION de ne pas verser le petit-lait, liquide blanchâtre qui se trouve au fond de la casserole. Il faut s'arrêter avant, bien qu'il reste du beurre liquide que vous récupérez ensuite.

Si besoin, filtrer une deuxième fois : de la qualité de la filtration dépend la qualité du beurre clarifié et sa bonne conservation.

- Enfin verser le ghee dans des pots en verre (photo 6).
Le liquide doré ainsi obtenu se figera progressivement (photo 7).
Ne pas couvrir le pot avant refroidissement complet.
- Pour récupérer le maximum de beurre clarifié, verser le fond de la casserole (beurre et petit-lait), toujours en filtrant, dans un autre bol (photo 8).
- Mettre ce bol au réfrigérateur, le beurre remonte en surface et durcit, le petit-lait reste dessous. Il suffit alors de retirer le beurre figé, de le rincer sous l'eau froide, de l'essuyer avec un essuie-tout et de jeter le liquide qui se trouve dessous. Ce beurre clarifié s'utilisera en premier car il risque de moins bien se conserver (photo 9).

Le beurre ainsi clarifié se conserve à température ambiante (ou à la cave) durant plusieurs mois. J'ai l'habitude de le verser dans des petits pots (250 ml), ce qui me permet d'en avoir un qui reste dans la cuisine et de conserver les autres à la cave, à l'abri de la lumière et d'une trop grande chaleur.

Utiliser une cuillère bien sèche pour prendre le beurre clarifié : réintroduire de l'eau dans le ghee lui ferait perdre ses qualités, en particulier de conservation.

On dit traditionnellement que le ghee s'améliore encore avec l'âge. En général, je le conserve environ 3 mois, au-delà, le goût devient parfois un peu fort.

* si le beurre vient de l'agriculture biologique, les anciennes encyclopédies de l'Ayurvéda Maharishi disent que cette mousse est favorable pour la santé et elle peut être utilisée avec des céréales comme les pâtes ou le riz basmati, ou avec des légumes, sauf si intolérance à la caséine.

Voici en images la recette du beurre clarifié (Ghee)



1 - Placer le beurre dans une casserole inox 18/10. Mettre sur feu très doux



2 - La caséine remonte à la surface, en dessous on aperçoit le petit-lait.



3 - Enlever délicatement la mousse



4 - Filtrer finement, sans verser le petit-lait qui se trouve au fond de la casserole



5 - A gauche le beurre clarifié, en bas à droite la mousse, en haut à droite les résidus de mousse après filtration



6 - Verser le ghee dans des pots en verre



7 - Couvrir après complet refroidissement et conserver hors du réfrigérateur



8 - Le liquide resté dans la casserole a ensuite été versé, toujours en filtrant, dans un petit bol et mis au réfrigérateur



9 - Retirer le beurre clarifié figé et jeter le liquide au fond du bol

Le beurre clarifié peut se consommer comme du beurre frais pour les personnes intolérantes au lactose et/ou à la caséine.

Il est idéal pour tous pour la pâtisserie : attention cependant, comme c'est devenu une graisse pure, il faudra diminuer les quantités d'environ la moitié par rapport à du beurre frais.

Dans nos régions, il est préférable à la graisse de palme ou de coco qui nous vient du bout du monde : chaque fois que possible, privilégions les produits locaux.