

LE GHEE



Beurre clarifié

Son goût est fin, délicieux et doux.

*Panacée de la médecine ayurvédique
tant sur le plan physique que mental,
nombreuses sont les propriétés curatives
attribuées au ghee depuis des millénaires.*

Le ghee doit être utilisé suivant sa propre constitution ayurvédique, et selon les indications données. Parmi de nombreuses applications, le ghee a sa place en accompagnement des aliments ainsi qu'en boisson, pour les soins du nez, des oreilles et des yeux, et fait preuve d'efficacité en cas de constipation et de brûlures d'estomac.

**Le ghee peut être facilement préparé chez soi.
Voici de quelle façon procéder :**

- ↪ À feu très doux, dans une casserole à fond épais, faire fondre 500 grammes de beurre sans sel de grande qualité, de préférence bio.
- ↪ Écumer la mousse blanche (cholestérol, lactose, mauvaises graisses).
- ↪ Laisser bouillonner tout doucement pour que l'eau s'évapore : le beurre doit 'chanter'.
- ↪ Lorsque le liquide est parfaitement translucide et qu'une couche sombre tapisse le fond de la casserole, le passer à travers un tamis très fin, un filtre à café, ou une fine gaze de type compresse médicale.
- ↪ Vérifier que le beurre soit bien clarifié : en faire cuire une petite cuillère dans une poêle. S'il brûle : refaire bouillir et filtrer à nouveau. S'il ne brûle pas : il est prêt.
- ↪ Verser enfin le ghee dans un bocal de verre.
- ↪ Le ghee se conserve indéfiniment à température ambiante. Ne pas réfrigérer.