



Préparation du ghee

La préparation du ghee à la maison est simple et permet de s'assurer de la pureté du produit.

Voici comment le préparer :

Ingrédients : Utilisez du beurre Bio, doux, non pasteurisé, de bonne qualité et ayant au moins **82 % de matière grasse**.

J'utilise du beurre Bio, doux, de la marque "**Le Gall**", grand cru à la crème maturée **non pasteurisée**.



Le Gall

Meilleur producteur de beurre

Le beurre Le Gall est reconnu comme le meilleur producteur de beurre en France. Il est fabriqué en Normandie et est apprécié pour sa qualité exceptionnelle et sa maturation prolongée. Ce beurre est souvent utilisé par de grandes tables parisiennes et est un produit de ferme pur, sans additifs inutiles. [↻ Meilleurtest](#)

 Copilot Search

Le beurre Le Gall est un beurre de tradition française, fabriqué selon des méthodes artisanales, offrant un goût authentique et riche en saveurs.

Caractéristiques du Beurre Le Gall

- **Fabrication Traditionnelle:** Le beurre Le Gall est élaboré à partir de crème non pasteurisée, utilisant un processus de barattage traditionnel qui dure près de 24 heures. Cette méthode permet de développer des saveurs délicates, notamment un goût légèrement noisette. [↻ 2](#)
- **Types de Beurre:** La marque propose plusieurs variétés, y compris le beurre doux, le beurre demi-sel, et des options biologiques. Chaque type est conçu pour répondre aux préférences des consommateurs tout en conservant une qualité premium. [↻ 2](#)
- **Goût et Utilisation:** Le beurre Le Gall est apprécié pour son goût authentique, ce qui en fait un excellent choix pour tartiner sur du pain, cuisiner, ou intégrer dans des recettes culinaires. Il est souvent utilisé dans la cuisine française pour rehausser les plats. [↻ 2](#)
- **Conservation:** Bien que ce beurre soit riche en saveurs, il se conserve moins longtemps que les beurres industriels, généralement entre deux à trois semaines. Il est donc conseillé de surveiller la date limite de consommation pour éviter le gaspillage. [↻ 1](#)

 [↻ Sources 4](#)

Conclusion

Le beurre Le Gall est un choix de qualité pour ceux qui recherchent un beurre authentique et savoureux, fabriqué selon des méthodes traditionnelles. Que ce soit pour le petit déjeuner ou pour la cuisine, il apporte une touche gourmande à vos plats. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter leur site officiel ou des détaillants en ligne. [↻ www.laiterie-legall.fr +1](#)

Le **beurre de baratte grand cru doux** de la marque **Le Gall** est un produit biologique fabriqué à partir de **crème non pasteurisée**. Ce beurre est élaboré selon un processus traditionnel de barattage tonneau, ce qui lui confère un goût authentique et incomparable, avec une légère note de noisette. Il est recommandé de le conserver au réfrigérateur pour préserver sa qualité. Ce beurre est disponible dans des emballages recyclables, ce qui en fait un choix écologique.



www.laiterie-legall.fr +3

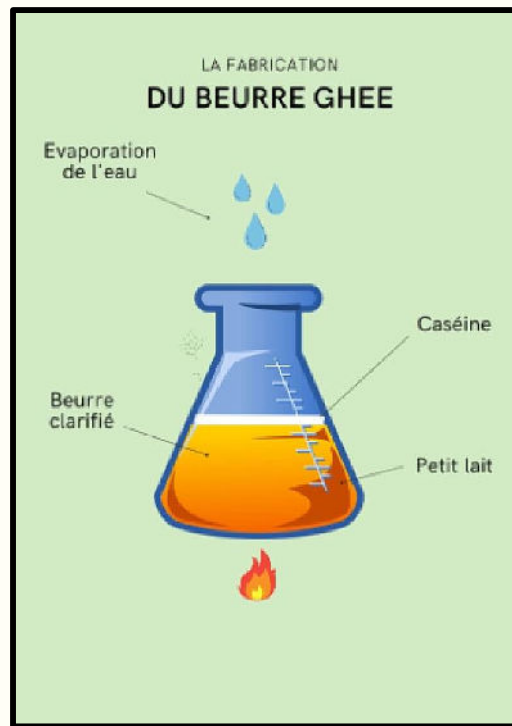
La Sté Le Gall (LIEN)

[https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Le+Gall+\(beurre\)&mid=AB221270AAC516250280AB221270AAC516250280&churl=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fchannel%2fUCaPGhTGS2OkHQk37VUMR47w&FORM=VIRE](https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Le+Gall+(beurre)&mid=AB221270AAC516250280AB221270AAC516250280&churl=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fchannel%2fUCaPGhTGS2OkHQk37VUMR47w&FORM=VIRE)

LES DÉPHASAGES SONT ESSENTIELS PENDANT LA FABRICATION DU GHEE POUR GARANTIR LA QUALITÉ DU PRODUIT.

Voici les étapes clés :

- **Fusion et séparation de phase** : Le beurre fond et commence à séparer les matières grasses de l'eau et des impuretés.
- **Évaporation de l'eau** : À des températures élevées, l'eau libre est éliminée, garantissant une longue durée de conservation.
- **Coagulation des protéines** : Les protéines du lait coagulent et se séparent, évitant ainsi un goût de brûlé désagréable.
- **Clarification** : La production de ghee de qualité consiste à séparer les couches supérieure et inférieure, ne conservant que la partie centrale claire. Ces étapes sont cruciales pour obtenir un ghee pur, stable et savoureux, idéal pour la cuisine et les soins de santé.



PROCÉDÉ DE FABRICATION DU GHEE

Sortir le beurre de votre réfrigérateur, **deux heures avant la préparation du Ghee** pour éviter un choc thermique.

Découper chaque plaque de beurre en huit morceaux.



Réduire le feu au **minimum** et chauffer votre beurre, dans une casserole moyenne à **fond épais** jusqu'à ébullition.

Laissez fondre lentement votre beurre sans remuer !

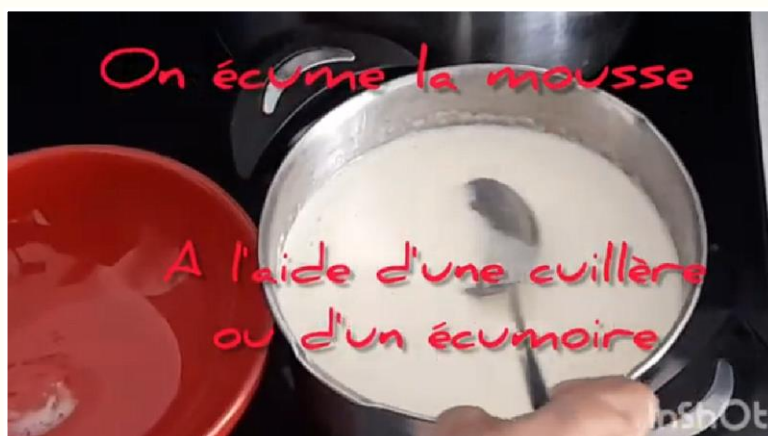


Lorsque le beurre est complètement fondu, veuillez prolongez la cuisson à température **minimum**.

À l'aide d'une écumoire, d'une petite louche ou d'une cuillère à soupe, ôtez au fur et à mesure **les particules blanchâtres** et la mousse qui remontent à la surface du beurre fondu mais **ne pas mélanger la préparation**.

Essayez d'enlever un maximum de mousse et de particules blanchâtres composées de **caséine**, **de petit lait** et **d'autre impuretés du beurre**.

Retirer la couche d'écume et d'impuretés qui s'est formée sur le dessus !



LE PREMIER DÉPHASAGE EST TERMINÉ

Vous venez d'enlever le maximum d'écume et maintenant de grosses bulles s'éclatent en surface.



À l'aide de votre cuillère ou écumoire, veuillez rassembler sur le bord, toutes les bulles et écumer pour tout enlever.



LE DEUXIÈME DÉPHASAGE EST TERMINÉ

Il n'y a presque plus de mousse en surface

Vous voyez le fond de la casserole.

Les bulles disparaîtront peu à peu pour laisser place à de toutes petites bulles crépitantes, signifiant que **l'eau a été évaporée**.



Maintenant vous devez faire un test de **présence d'humidité**.

Deux possibilités sont proposées :

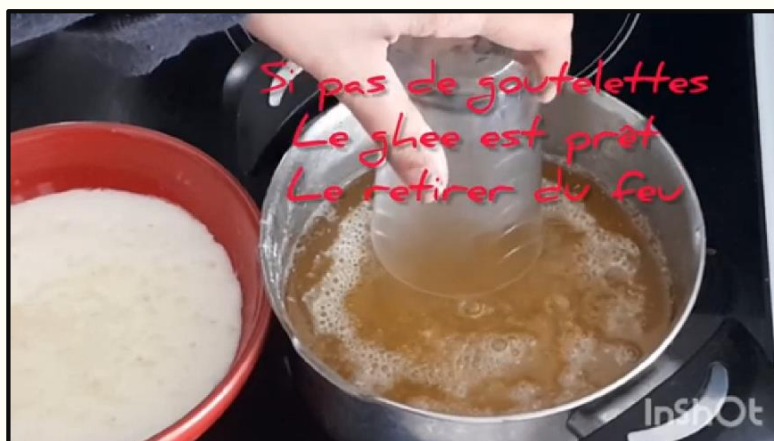
- Prendre un verre propre et sec et le maintenir pendant 30 secondes au-dessus du Ghee.



- Si, des gouttelettes d'eau se sont formées, cela confirme la présence d'eau dans le Ghee.
- Il faut continuer la cuisson.



- Si, il n'y a pas de gouttelettes d'eau sur la paroi interne du verre, cela indique que le Ghee est presque prêt.



Deuxième possibilité pour contrôler l'humidité dans votre Ghee

- Roulez une feuille de sopalin pour créer une torche, trempez l'extrémité dans le ghee et mettez en contact d'une flamme.
- Si la flamme crépite, c'est que vous avez encore de l'eau dans votre ghee **(continuer la cuisson)**.
- Si votre sopalin brûle sans crépitements, c'est que vous n'avez plus d'eau dans votre ghee **(celui-ci est presque prêt)**.

- Si la flamme crépite, c'est qu'il reste de l'eau dans votre Ghee (veuillez continuer la cuisson)
- Si la flamme ne crépite pas, c'est qu'il ne reste plus d'eau (la fabrication est presque terminée)



MAINTENANT IL FAUT FAIRE TRÈS ATTENTION !

C'est le moment où il faut être attentif, car l'évolution est très rapide !

Restez vigilant à la couleur des particules se trouvant au fond de la casserole, dès qu'elles vont commencer à légèrement brunir (voir photo ci-dessous), il faut arrêter la cuisson, votre Ghee est prêt.



Pour moi, sur la photo ci-dessous, c'est trop cuit, la couleur idéale est **dorée claire** !

[\(LIEN\)](#)



Si vous attendez trop longtemps, les particules au fond de la casserole vont foncer jusqu'à devenir marron. À ce stade, le risque est de donner un goût amer à votre ghee.

Votre Ghee est terminé laissez le refroidir pendant au moins **10 mn**

L'eau ayant été éliminée, l'oxydation du beurre n'aura pas lieu.

Vous allez pouvoir conserver votre Ghee facilement et longtemps sans le mettre au réfrigérateur.

Filtrez le liquide à travers une étamine ou un filtre à café pour éliminer les solides.

Versez-le dans un **bocal en verre (bien stérilisé ou nettoyé au savon et parfaitement sec)** que vous refermerez avec son couvercle une fois que le ghee aura complètement refroidi [\(LIEN\)](#)

Ceci est très important pour éviter toute condensation, couvrir provisoirement votre ghee avec une feuille de sopalin maintenue par un élastique.



INDICATIONS IMPORTANTES

Voilà ce qu'il faut retenir :

Point clé N°1 : Faire fondre le beurre à feu très doux jusqu'à totale séparation des couches (laissez fondre lentement sans remuer). Un feu trop vif brûle les solides et altère les arômes.

Point clé N°2 : Dès que le beurre est complètement fondu, écumer régulièrement **la mousse blanche**, elle contient les protéines qu'il faut retirer.

Point clé N°3 : Ne jamais remuer le liquide, sinon le petit lait se disperse et brouille le ghee.

Point clé N°4 : filtrer le ghee au travers d'une étamine propre pour un résultat limpide et longue conservation. Versez-le dans un bocal en verre (bien stérilisé ou nettoyé au savon et parfaitement sec) que vous refermerez avec son couvercle une fois que le ghee aura complètement refroidi.

Point clé N°5 : Ne pas tenir compte des avis indiquant les temps de cuisson qui est différent suivant le type de beurre employé et l'intensité du feu suivant plaque électrique ou gaz.

Point clé N°6 : Ne pas utiliser la mousse et les particules blanchâtres composées de **caséine, de petit lait et d'autre impuretés du beurre** que vous avez écumé. Attention à jeter aux toilettes et non dans votre évier pour éviter de boucher la canalisation.

LES PROPRIÉTÉS DU GHEE

Le GHEE, de l'or pour les intestins

Le Ghee ou Or liquide de l'ayurvéda, c'est du beurre clarifié.

Ingrédient majeur de la cuisine indienne ancestrale, il mérite que l'on s'y attarde au vu de ses nombreuses propriétés culinaires, gustatives et thérapeutiques.

Il a un petit goût noisette et une texture douce et lisse.

On a éliminé l'eau, le lactose et la caséine formant le surnageant mousseux blanc.

Sans lactose et sans caséine, ce Ghee va être mieux supporté que le beurre chez les personnes à l'intestin sensible.

Sa composition en Acides gras est telle que l'ayurveda l'utilise depuis bien longtemps pour équilibrer les doshas, comme véhicule de notre énergie.

Des études mettent en avant ses nombreuses propriétés anti-inflammatoires, anti-oxydantes, régénératrices des tissus et favorisant une bonne santé cérébrale.

RÉGULATRICE DU TRANSIT INTESTINAL

Sur un transit ralenti, il agit comme un soutien avec une action laxative douce.

Sur un transit accéléré, il calme l'inflammation empêchant la réabsorption de l'eau et fortifie la paroi intestinale avec une utilisation au long cours, comme nous l'avons vu plus haut.

QUELLES SONT SES VERTUS [\(LIEN VERS L'AUTEUR\)](#)

Bénéfique pour la sphère intestinale et la Bonne santé cérébrale

Le Ghee est riche en acide **butyrique**, en **CLA** et en acide myristique.

Je vous en dis plus...

L'Acide Butyrique est un Acide Gras Saturé (en C4) produit par les cellules hépatiques, les cellules des glandes mammaires en lactation et par le tissu adipeux dans une moindre proportion.

Il est utilisé par nos bonnes bactéries du Microbiote intestinal pour fabriquer un **AGCC** (Acide gras à courte chaîne) bénéfique, le Butyrate en C6. Parmi ces métabolites AGCC, on trouve également l'acétate et le propionate.

Ce butyrate est particulièrement intéressant pour ses effets bénéfiques au niveau du colon, ainsi que pour son action immuno-modulatrice au niveau de la muqueuse, là même où ce métabolite est produit.

Il assure la cohésion des jonctions serrées permettent ainsi de maintenir une barrière intestinale saine, réduisant l'inflammation de bas grade.

Il a été démontré que la réduction de cet AGCC entraîne une hyperperméabilité intestinale responsable du passage de substances reconnues comme étrangères (Toxines, particules alimentaires, agents pathogènes, métaux lourds) dans le sang, augmentant le passage hépatique, menant à des troubles digestifs variés, transit perturbé, ballonnements, MICI et tant d'autres pathologies inflammatoires.

En cas de déséquilibre du microbiote, la dysbiose, le nombre de bonnes bactéries responsables de la production de ces métabolites diminue drastiquement.

L'intestin se retrouve dépourvu des effets protecteurs sur la bonne étanchéité de la paroi intestinale, sur la qualité du microbiote et c'est un cercle vicieux inflammatoire qui s'installe.

Apporter cet **AGCC** via **le Ghee** permet de réensemencer la bonne flore bactérienne, notamment des Firmicutes du genre Clostridium, des Ruminococcacées et des Lachnospiracées comme Roseburia intestinalis et Faecalibacterium prausnitzii .

Des études récentes suggèrent que le butyrate influe sur les signaux de la satiété et de la faim, mettant en évidence le lien intestin-cerveau.

Il favorise la libération d'hormones intestinales, telle que la Cholécystokinine (**CCK**), jouant un rôle clé sur le contrôle de la satiété.

Il serait actif directement au niveau cérébral en modulant l'expression des gènes liés à la régulation de l'appétit.

Le CLA est l'Acide Linoléique Conjugué est un Acide gras insaturé de la famille des Omégas 6, issu de la transformation de l'Acide Linoléique, chef de file.

Il a été découvert dans les années 1980, présent essentiellement dans les produits laitiers, donc le Ghee, et la viande.

Il permet de réduire l'appétit et stimule le métabolisme en favorisant l'utilisation des graisses par l'organisme.

Il diminue notamment la taille des adipocytes au niveau de la graisse abdominale en favorisant sa conversion en énergie utilisable.

Cette réduction de la graisse blanche au profit d'une graisse brune est à l'origine d'une diminution de l'inflammation de Bas Grade, source de stress oxydatif pour le corps.

L'Acide Myristique est un Acide Gras Saturé à 14 atomes de carbone.

Sa biosynthèse endogène par le foie est faible (quelques microgrammes), ce qui rend son origine alimentaire quantitativement prépondérante (entre 4 et 8 g/jour dans les produits laitiers, les viandes grasses, l'huile de coco).

Parmi les acides gras saturés les plus présents dans l'alimentation, il vient en troisième position, derrière l'acide palmitique et l'acide stéarique.

Par sa fonction de myristoylation des protéines, l'acide myristique joue un rôle fonctionnel primordial dans la régulation de fonctions cellulaires....

Activation du récepteur à la vitamine D, passage de protéines du cytosol vers la matrice mitochondriale et surtout optimisation de l'activité de l'enzyme delta-6 désaturase, étape limitante de la transformation de l'acide linoléique LA, w6 en GLA et DGLA et de la transformation de l'acide alpha linoléique ALA, chef de file des W3, en EPA et DHA bénéfiques pour la fluidité membranaire, l'activité mitochondriale et la santé cérébrale (neurones et mitochondries, grands consommateurs de DHA).

Une delta-6 désaturase fonctionnelle assure un bon équilibre entre les voies anti-inflammatoire du GLA, DGLA et EPA/DHA et la voie pro-inflammatoire de l'Acide Arachidonique, tout cela sous réserve de co-facteurs présents (Mg, Zn, Fe, Vit B6, B3, A, C, E) et de terrain propice (équilibre oestro-progestéronique, pas trop de cortisol, thyroïde optimale, insuline correcte ...).

Elle est co-facteur du bon fonctionnement de nombreuses enzymes dont la delta-6 désaturase vue plus haut.

Elle est indispensable à la trophicité de la paroi intestinale, au même titre que le Zinc.

La Vitamine D, je ne vous dis plus rien ! Vous savez tout.

La vitamine K1 joue un rôle essentiel sur la coagulation sanguine. La K2 associée à la vitamine D protège le système cardio-vasculaire et ostéoarticulaire en limitant la calcification des tissus mous.

La vitamine E est un anti-oxydant majeur participant notamment au maintien d'un cholestérol équilibré et en limitant l'oxydation, donc la rouille de nos membranes cellulaires.

Soutien de l'immunité par les composés phénoliques

Le Ghee a donc une fonction anti-oxydante, nous l'avons vu, mais serait directement **anti-viral, antifongique et bactéricide.**

Il est d'ailleurs utilisé en Inde en massage de la peau, et est brûlé pour purifier l'air. Action sur la synthèse de DAO et calmant des Mastocytes dans l'Intolérance à l'histamine (histamines, SAMA, mastocytose)

Le Ghee est une matière grasse de choix pour les personnes intolérantes à l'Histamine, comme l'huile de palme et la graisse d'oie ou de boeuf.

Il est mieux supporté que le beurre par l'absence de lactose et caséine, la caséine étant une protéine pouvant être une charge supplémentaire pour la DAO, enzyme dégradant l'histamine et les amines biogènes issues de notre alimentation et déficiente si polymorphisme génétique ou capacité enzymatique dépassée (DAO sanguine basse).

Par son action réparatrice sur la paroi intestinale, immuno-modulatrice et trophique des bonnes bactéries, le Ghee limite l'oxydation de notre cholestérol en LDL-Oxydé, grand marqueur du stress oxydatif.

La surproduction de LDL oxydés et donc d'Anticorps anti LDL-oxydés entraîne une dégranulation supplémentaire des mastocytes.

Calmer le stress oxydatif par l'apport de Ghee alimentaire permet donc de calmer l'inflammation de bas grade, protège les parois lipidiques de nos cellules et concourt donc à calmer les mastocytes puisque la charge d'éléments « agresseurs » baisse.

Une histamine digestive qui baisse entraîne une moindre stimulation des récepteurs H₄, celle-ci favorisant sinon la surstimulation de la dégranulation des mastocytes (cercle vicieux).

En stimulant de novo une bonne trophicité des entérocytes, il favorise la synthèse locale de DAO au niveau du duodénum, partie proximale de l'intestin grêle.

De par sa composition épurée, le ghee limite l'apport d'autres molécules pouvant relancer des intolérances croisées (salicylates dans l'huile d'olive par exemple).

SUPPORT OU VÉHICULE DE TRANSPORT DES MICRONUTRIMENTS

Le Ghee améliore l'absorption et l'assimilation des principes actifs des épices, aromates, tisanes, donc de leurs molécules anti-oxydantes (polyphénols, vitamines, flavonoides).

Il agrémente le riz basmati, le lait d'or au curcuma, les tisanes à visée thérapeutiques

Deux cuillères à café de Ghee plus une cuillère à café de miel constitue un remède ayurvédique régénérant des muqueuses et réconfortant.

Teneur intéressante en Vitamines liposolubles **A D E K**

La vitamine **A** est « la complémentaire santé » de notre **vitamine D**

Elle joue un rôle primordial dans le bon fonctionnement de notre rétine, notre capacité à nous adapter à l'obscurité, prévient les dégénérescences oculaires. Elle est co-facteur du bon fonctionnement de nombreuses enzymes dont la **delta-6** désaturase vue plus haut. Elle est indispensable à la trophicité de la paroi intestinale, au même titre que le **Zinc**.

ALLIÉ CUISSON PAR EXCELLENCE

Toute matière grasse a un « point de fumée », limite de température à partir de laquelle la structure moléculaire change et devient néfaste. Son point de fumée est à **250 degrés Celsius**, rendant le **Ghee** matière grasse la plus intéressante pour nos cuissons, avec **l'huile de coco**. Le beurre ordinaire brûle et ne doit pas être chauffé. **Le Ghee** s'utilise en pâtisserie à la place du beurre et se **tartine le matin sur une tranche de pain au levain**.

PROPRIÉTÉS DU GHEE

Du beurre qui se conserve à température ambiante, sur une étagère, pendant des mois et même des années ! D'un point de vue autonomiste et survivaliste, c'est ce point qui nous a attiré quand on a commencé à en faire, il y a des années, mais ce n'est pas tout !

Contient environ 99 % de matières grasses

Naturellement sans lactose ni caséine, ce qui le rend adapté aux personnes sensibles aux produits laitiers

Point de fumée élevé (**environ 230 °C**), parfait pour les cuissons à haute température

Saveur légèrement différente du beurre ordinaire. Le ghee a un petit goût de noisette qui change le goût des plats ou des tartines le matin.

Enfin, le ghee que vous achetez dans le commerce coûte très cher, mais comme vous avez pu le voir, c'est très facile à faire. Il faut juste un peu de temps.

ERREURS FRÉQUENTES ET COMMENT LES ÉVITER

ERREUR N°1 : brûler les solides du lait. Symptomatique d'un feu trop fort ou d'un manque de surveillance. Le ghee brûlé sent l'amertume et doit être jeté.

ERREUR N°2 : utiliser un beurre trop faible en matière grasse ou contenant trop d'eau. Le rendement baisse et la cuisson est maladroite.

ERREUR N°3 : contamination au moment du stockage (cuillères humides, bocal sales). Toujours manipuler avec des mains propres et du matériel sec.

Le Ghee, ce beurre clarifié si prisé en Inde

L'ayurvêda, médecine traditionnelle indienne se soucie de l'équilibre de la personne et s'intéresse à sa dimension physique et mentale. L'alimentation, comme dans la médecine naturelle est considérée comme essentielle pour se maintenir en bonne santé ou pour se soigner.

Le ghee est utilisé **en cuisine, en massage** mais aussi pour **catalyser les vertus des plantes médicinales**.

Ce trésor doré est un beurre clarifié. Il a été libéré de son eau, de ses protéines et de son lactose (un + pour les intolérants es aux produits laitiers) et devient très intéressant nutritionnellement parlant.

L'ayurveda « Science de la vie » en sanskrit nous apprend que le ghee rééquilibre les 3 doshas et a des propriétés :

- ★ Régénérantes et détoxifiantes
- ★ Rééquilibrantes
- ★ Riche en Vitamines A, D, E et K liposolubles et essentielles pour le cerveau, le cœur et les os
- ★ Immunisantes
- ★ Anti-inflammatoires
- ★ Cicatrisantes sur les brûlures légères

Le ghee (ou ghî, ou smen) largement utilisé dans la cuisine indienne et du Moyen-Orient, n'est rien d'autre que du beurre clarifié. Débarrassé de ses impuretés, il est

plus digeste que le beurre traditionnel, supporte d'être chauffé à haute température sans que son goût n'en soit altéré. Il s'utilise simplement, comme du beurre. On le retrouve dans les recettes indiennes (dahls, naans, biryani, chapati...) mais aussi dans des recettes des quatre coins du monde: Egypte, Ethiopie, Maroc, Brésil! avec quelques fois, des adaptations locales.

Très facile à faire, le ghee est riche en antioxydants et peut se conserver longtemps dans un bocal hermétique, sans réfrigérateur. On comprend mieux pourquoi on le retrouve dans la cuisine traditionnelle de pays au climat chaud.

Il faut toujours partir de beurre doux, bio de préférence. En préparer à partir d'au moins 500 gr de beurre doux est une bonne stratégie pour en avoir toujours sous la main. Vous verrez, ce beurre clarifié est également délicieux sur une baguette de pain encore chaude ou pour réaliser du pain perdu. Vous pouvez même l'utiliser pour frire vos aliments à la poêle, oignons et tout autre légume.

SOURCES :

Laboratoires THERASCIENCES / Le CLA [\(LIEN\)](#)

<https://www.therascience-avis.com/a-propos/>

Laboratoires LIMS MbNext / analyse des AGE [\(LIEN\)](#)

<https://lims-mbnext.eu/referentiel-analyses/>

Module sur les Acides Gras Erythrocytaires (DFM Formations) [\(LIEN\)](#)

<https://dfm-formations.fr/module-4-e-learning/>

Hélène Sevrin Micronutrition « Le double pouvoir du butyrate : régulateur de l'appétit, gardien de la perméabilité intestinale » [\(LIEN\)](#)

<https://helene-sevrin.be/>

Page web : "Le Ghee, l'or ayurvédique" [chaudron-pastel.fr \(LIEN\)](#)

<https://www.chaudron-pastel.fr/2018/05/13/ghee-beurre-clarifie-ayurveda-or-inde/>

LIEN N°1 : Les bienfaits du Ghee

<https://www.martinehoarau-naturopathe.com/2024/01/27/le-ghee-de-lor-pour-les-intestins/>

LIEN N°2 : Le ghee, ses propriétés et bienfaits

<https://www.chaudron-pastel.fr/2018/05/13/ghee-beurre-clarifie-ayurveda-or-inde/>

LIEN N°3 : bienfaits, origine, utilisation, et dangers du beurre clarifié

<https://www.topsante.com/plantes-medicinales/fiche/ghee-bienfaits-origine-utilisation-et-dangers-du-beurre-clarifie-898954>

LIEN N°4 : La recette du Ghee pas à pas

<https://www.casayoga.tv/blog/recettes-ayurvedique-yoga/recette-du-ghee-beurre-clarifie-indien>

LIEN N°5 : Faire son ghee ou ghî "maison"

<http://www.cfaitmaison.com/culinaire/ghee-beurre-clarifie.html>

LIEN N°6 : Les bienfaits du ghee pour la santé et la beauté

<https://journal-sante.fr/bienfaits-du-ghee/>

LIEN N°7 : Connaissez-vous le ghee !

<https://www.grazia.fr/beaute/forme-minceur/connaissez-vous-ghee-secret-bien-etre-nutritionnistes-recommandent-lutter-contre-envies-sucre-1189068.html>

MON AVIS PERSONNEL :

Pour celles et ceux qui font des massages, je vous conseille d'utiliser le **Ghee** comme huile de base pour vos préparations. Je l'utilise en massage ayurvédique pour ses pouvoirs thérapeutiques. Le **Ghee** réchauffé au bain-marie, est une huile économique, car elle pénètre très lentement dans l'épiderme et elle est très agréable à l'utilisation.

Les propriétés principales du ghee :

- Il améliore le teint de la peau.
- Pour soulager les brûlures.
- Pour apaiser les coups de soleil.

- Excellent baume pour les lèvres.
- Pour hydrater la peau.
- Grâce à sa teneur en vitamine "A", bénéfique pour les yeux et la peau.
- Bénéfique également pour les rides, il détend les muscles faciaux en jouant de régulateur entre les muscles tendus et détendus.

Je vous souhaite beaucoup de réussite pour la réalisation de votre Ghee !

Cordialement

Jean-Daniel LAVERGNE [\(**LIEN DE MON SITE**\)](https://douleurs-addictions.com)

<https://douleurs-addictions.com>

Liens à partager

FABRICATION DU GHEE (Beurre clarifié) [\(**LIEN**\)](https://douleurs-addictions.com)

<https://douleurs-addictions.com/wp-content/uploads/2026/02/Preparation-du-ghee.pdf>

et

LES BIENFAITS DU GHEE (Beurre clarifié) [\(**LIEN**\)](https://douleurs-addictions.com)

<https://douleurs-addictions.com/wp-content/uploads/2026/02/Les-bienfaits-du-ghee.pdf>