



Bonjour,

**POUR LA FABRICATION ET LES BIENFAITS DU GHEE,  
VEUILLEZ CLIQUER SUR LES LIENS CI-DESSOUS !**

- **LE GHEE VIDÉO SUR MA CHAÎNE YOUTUBE ([LIEN](#))**
- **LA FABRICATION DU GHEE ([LIEN](#))**
- **LES BIENFAITS DU GHEE ([LIEN](#))**

Le ghee est utilisé dans toutes les cuisines indiennes et levantines.

***Je n'ai pas élaboré une recette de fabrication, j'ai recherché la façon ancestrale des experts culinaires Indiens pour la réalisation du ghee pour la cuisine et la médecine ayurvédique que je partage avec vous.***

Vous trouverez sur internet d'innombrables façons pour la fabrication, mais attention beaucoup non rien à voir avec la méthode dans les cuisines du sous-continent Indien, de l'Afrique du Nord, de la corne de l'Afrique et levantine. J'ai recherché la fabrication du ghee et non du beurre clarifié utilisé en cuisine et médecine ayurvédique.

## LA DIFFÉRENCE DES PROCESSUS DE FABRICATION

### Beurre Clarifié :

Il est obtenu en faisant fondre le beurre à feu doux pour séparer les solides du lait et l'eau de la matière grasse.

Ce processus élimine les impuretés, laissant une graisse pure qui peut être utilisée pour la cuisson à haute température.

### Ghee :

Originnaire de l'Inde, le ghee est également un beurre clarifié, mais il est cuit plus longtemps à feu très doux, ce qui permet aux solides du lait de caraméliser légèrement, lui donnant un goût de noisette distinctif.

Ce processus de cuisson prolongé développe également des arômes plus riches.

Vous pouvez consulter le lien ci-dessous concernant le ghee (Beurre clarifié) sur le blog culinaire de Vera et Mike : **196 FLAVORS** ([LIEN](#)) - ([LIEN N°2](#))

### QU'EST-CE QUE LE GHEE ?

Le ghee ou ghî (prononcer gui) est un beurre clarifié utilisé dans les cuisines du sous-continent indien et en général, dans les pays asiatiques. On le retrouve couramment dans les cuisines levantine, égyptienne, éthiopienne et érythréenne.

Le ghee, est une matière grasse pure utilisée dans les cuisines indiennes et du sous-continent indien depuis l'Antiquité.

C'est, en effet, un beurre dépourvu d'eau et de composants protéiques. Il est composé de 99% à 100% de graisses, dont environ 60% sont saturés, 30% mono insaturés et un peu plus de 5% d'acides gras poly-insaturés, alors que le beurre normal en contient environ 82%, et 60% de ses matières grasses sont saturées

Le ghee est considéré comme un aliment sacré en Ayurvêda, offrant de nombreux bienfaits pour la santé, notamment pour la digestion, le système nerveux et la santé cardiovasculaire.

### 1. AMÉLIORATION DE LA DIGESTION ([LIEN](#))

Le ghee joue un rôle clé dans la santé digestive. Il aide à lubrifier le tube digestif, renforce le feu digestif ([Agni](#)) et améliore l'absorption des

nutriments. En facilitant la digestion, le ghee assure une meilleure utilisation des vitamines et minéraux essentiels.

## **2. SOUTIEN AU SYSTÈME NERVEUX** [\(LIEN\)](#)

Riche en acides gras essentiels, le ghee nourrit le cerveau et le système nerveux, favorisant la fonction cognitive, la clarté mentale et l'équilibre émotionnel. Il est particulièrement bénéfique pour ceux qui cherchent à améliorer leur concentration et leur mémoire.

## **3. SANTÉ CARDIOVASCULAIRE** [\(LIEN\)](#)

Contrairement à certaines idées reçues sur les graisses, le ghee contient des graisses saines qui favorisent la santé cardiaque. Il est riche en antioxydants, comme la vitamine A, qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires.

## **4. PROPRIÉTÉS ANTI-INFLAMMATOIRES** [\(LIEN\)](#)

Le ghee possède des propriétés anti-inflammatoires, aidant à réduire l'inflammation dans le corps. Cela peut être bénéfique pour les personnes souffrant de troubles inflammatoires, tels que l'arthrite, en apaisant les douleurs articulaires et musculaires.

## **5. RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE** [\(LIEN\)](#)

Le ghee est une source d'acide butyrique, qui favorise la santé intestinale et renforce le système immunitaire. En soutenant la barrière intestinale, il aide à prévenir les infections et à maintenir une bonne santé digestive.

### **Conclusion**

En intégrant le ghee dans votre alimentation, vous pouvez bénéficier de ses nombreux avantages pour la santé, tout en profitant de sa saveur riche et délicieuse. Il est recommandé si vous devez l'acheter de choisir un ghee de haute qualité, idéalement biologique et français, pour maximiser ses bienfaits.

### **Pour le dosage par jour ne pas dépasser :**

**15 g / jour soit 3 c. à café** [\(LIEN\)](#)

Le ghee est bon pour les [yeux](#), active la digestion, favorise la [beauté](#), améliore la [mémoire](#), nourrit les tissus, offre une longue vie et protège le corps d'un grand nombre de maladies”

[Bhavaprakash](#), texte Ayurvédique classique.

**Le ghee** augmente [Ojas](#), l'essence subtile de tous les tissus. Il accroît [Agni](#) et toutes les énergies digestives et enzymes du corps. Il favorise le feu digestif résidant dans l'intestin grêle. Le ghee ne congestionne pas le foie comme le font les huiles ou autres matières grasses, mais le tonifie. Régénérant pour le système nerveux, le cerveau et le mental ([Dr Vasant Lad](#))

### **COMMENT FABRIQUER LE GHEE**

Dans le sous-continent indien, le ghee est majoritairement fabriqué avec du lait de bufflonne mais peut également être préparé avec du lait de chèvre, de brebis ou de vache.

Le ghee qu'on ne doit **jamais remuer pendant sa fabrication** est préparé en laissant le beurre mijoter très lentement, à une température légèrement supérieure à 100° C

Pendant la cuisson, l'eau s'évapore complètement, une partie des protéines forme une mousse.

Les substances grasses solides se séparent du gras liquide sous forme d'une mousse jaunâtre accompagnée de particules blanchâtres composées de caséine, de petit lait et d'impuretés du beurre **qu'il faut ôter en permanence** au moyen d'une écumoire ou d'une cuillère à soupe et ceci **pendant tout le processus de fabrication.**

Un test de contrôle sur la présence d'humidité doit-être effectué quand le ghee ne crépite plus et que les bulles en surface sont toutes petites.

Une autre partie brunit et se dépose dans le fond de la casserole indiquant normalement la fin de fabrication, à condition de ne **plus avoir de trace d'humidité.**

Le beurre est ensuite filtré finement et versé dans des bocaux en verre préalablement bien nettoyés au savon comme pour la vaisselle ou stérilisés, et fermés hermétiquement **quand le ghee est complètement froid.**

### **COMMENT CONSERVER LE GHEE**

Le bocal de ghee doit être tenu à l'écart de la lumière directe du soleil qui risquerait de provoquer une accumulation d'humidité à l'intérieur du pot. L'humidité est l'ennemie du ghee, pouvant très vite détériorer sa qualité et

réduire sa durée de conservation, **c'est pour cette raison qu'il ne doit pas être conservé au réfrigérateur.**

Afin d'éviter l'accélération du processus d'oxydation, le bocal de ghee doit être protégé de tout ce qui pourrait en être la cause tels que les rayons UV du soleil ou les lumières fluorescentes.

**ATTENTION AU GHEE FRELATÉ** : Le marché regorge de ghee frelaté, qui peut contenir des additifs nocifs comme le vanaspati (**graisses hydrogénées**) ou d'autres huiles. Ces produits frelatés peuvent entraîner des problèmes de santé tels qu'une augmentation du taux de cholestérol et des troubles digestifs. Il est essentiel de choisir un ghee pur et de haute qualité pour éviter ces risques.

Le ghee vanaspati est généralement fabriqué à partir **d'huile de palme**. Il a fait l'objet de critiques sanitaires car il est très riche en graisses trans, pouvant constituer jusqu'à 50 % du vanaspati.

Le ghee Vanaspati (ou simplement Vanaspati/Banaspati) est une graisse/huile végétale entièrement ou partiellement hydrogénée utilisée pour la cuisson. C'est un raccourcissement durci qui reste solide ou semi-solide à température ambiante, et est spécialement conçu pour imiter la texture plastique grossièrement cristalline du ghee naturel. Il est principalement utilisé comme un substitut quotidien moins coûteux au ghee.

### **SUIVEZ MON AVIS :**

Je vous déconseille d'acheter du ghee sur internet et même dans les magasins bio. C'est très cher et aucune sécurité sur le produit acheté qui très souvent n'est pas français.

Choisissez un beurre français de très grande qualité (Bio, doux, non pasteurisé, 82 % MG).

Pour la fabrication du ghee c'est très facile, suivez mes indications en ouvrant ce lien : **LA FABRICATION DU GHEE ([LIEN](#))**

Je vous souhaite beaucoup de réussite pour la fabrication de votre ghee.

Cordialement

Jean-Daniel LAVERGNE

**Mon site : ([LIEN](#)) - Formulaire de contact : ([LIEN](#))**