

# Ghee



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

40 minutes



Temps total :

45 minutes

**Pour cette recette, il te faut (pour env. 150 g de ghee) :**

250 g de beurre idéalement bio



### Pour réaliser la recette :

1. Couper le beurre en morceaux et le disposer dans la casserole
2. Faire fondre le beurre à feu doux et attendre qu'une couche blanche apparaisse sur le dessus du liquide jaune (cette couche apparaît au bout d'env. 20-30 min. de cuisson)
3. Retirer la couche blanche à l'aide d'une cuillère ou d'une passoire très fine (une boule à thé ouverte fait bien l'affaire), au fur et à mesure que celle-ci apparaît, jusqu'à ce qu'il y en ait plus du tout
4. Disposer le liquide obtenu dans un bocal, en le faisant passer dans l'idéal à travers une passoire très fine
5. Attendre que ça fige puis conserver au réfrigérateur (se conserve facilement plusieurs mois)

#### Coin des astuces

- La couche blanche retirée lors de la préparation du ghee contient du lactose et de la caséine, 2 substances problématiques présentes dans les produits laitiers
- Comme le ghee ne contient ni l'une ni l'autre de ces substances, il constitue une excellente alternative au beurre et est particulièrement bien adapté pour la cuisson car il supporte bien les hautes températures
- Il est également vendu en grande surface parfois sous la dénomination "Beurre à rôtir" (attention toutefois à la lecture de l'étiquette car cette dénomination comprend parfois des matières grasses qui n'ont rien à voir avec le ghee)