



Nutrithérapie

Le Ghee ou beurre clarifié:



- Mettre le beurre de préférence bio dans une casserole sur très petit feu pendant 30 min
- Le beurre fondu ne doit jamais changer de couleur et doit rester limpide sinon il a trop chauffé
- Un dépôt se forme au fond et une mousse blanche se forme en surface et finit par se solidifier
- On peut l'enlever facilement avec une écumoire
- Pour un ghee très pur, le passer dans un filtre à café
- Peut se garder et se conserver hors du frigo pendant des mois dans un verre étanche pour éviter l'oxydation et les moisissures



Ghee vient de l'hindou et signifie graisse, il a un léger goût de noisette et un peu plus foncé que le beurre.

Il a des effets positifs sur les lipides et réduit l'inflammation.

Le ghee est naturellement sans lactose ni protéines de lait.

⚠ Se méfier d'une imitation utilisée parfois en restauration à base d'huile végétale hydrogénée donc très riche en acides gras trans et doit être évité à tout prix