

BEURRE CLARIFIÉ OU GHEE

Le beurre clarifié ou ghee est un beurre débarrassé de son eau, de sa caséine et de son lactose. Au cours de sa cuisson à basse température, ses éléments sont dissociés, puis filtrés. Il ne reste plus que la matière grasse pure. Le beurre ainsi obtenu va se raffermir en refroidissant. Il n'aura pas la consistance du beurre cru et c'est normal. L'absence d'eau dans ce beurre clarifié permet une conservation longue, sans craindre de le voir rancir et sans avoir besoin de le garder au réfrigérateur. Il se conserve jusqu'à trois mois, à température ambiante, à l'abri de la lumière ou au réfrigérateur si vous préférez. Il supporte des températures élevées (200 °C) sans brûler ni noircir, car il ne contient plus de caséine [c'est elle qui colore le beurre en brûlant].

 30 minutes 40 minutes 40 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de beurre à 82% MG, doux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper le beurre en morceaux, les mettre dans une casserole.
- 2° Faire fondre au bain-marie ou sur feu très doux pendant 20 à 30 min.
- 3° Quand est complètement fondu, arrêter la cuisson et, à l'aide d'une cuillère, ôter
- 4° La petite mousse qui s'est formée à la surface.
- 5° Verser très doucement le beurre clarifié qui surnage au-dessus du petit-lait dans un récipient hermétique (par exemple un pot à confiture en verre) en laissant le petit-lait (dépôt blanchâtre) au fond de la casserole (le jeter).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (10 g)	% AR
ÉNERGIE	753 kcal	75 kcal	4 %
PROTÉINES	1 g	0 g	0 %
GLUCIDES	1 g	0 g	0 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	83 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	55 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	25 mg	3 mg	0 %