

# Yoga<sup>n</sup> BEING

by Isabelle Chatel

Ghee



## Ingédients



500gr de beurre doux  
(non salé)

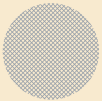
## Matériel



1 casserole



1 spatule en bois



1 étamine ou pochette  
à vrac en tissu



1 bocal

## Qu'est ce que le Ghee ?

**Le Ghee est un beurre clarifié, déshydraté.  
La caséine et le lactose ont été enlevé par une  
cuisson douce.**

## PRÉPARATION

- Déposer le beurre dans la casserole
- Faire fondre en portant à une température moyenne (induction 4 ½)
- Amener à ébullition (maintenir des petits bouillons – élimination de l'eau) – laisser cuire
- (mettre moins fort si besoin), attention ne pas laisser brûler, rester à proximité pour surveiller et tourner.
- Une mousse se forme, laisser faire, mélanger de temps en temps et vérifier la couleur. Une couleur jaune doré se manifeste, une odeur de noisette se dégage.
- Quand vous voyez qu'il n'y a plus de buée, faites le test du verre : placer un verre au-dessus de la casserole, s'il reste de la buée, continuer et s'il n'y a plus de buée, arrêter.
- Vérifier le fond de la casserole, le liquide doré est séparé des particules au fond (caséine et lactose).
- Enlever la casserole de la taque et filtrer le liquide dans un bocal (à l'aide de la pochette à vrac ou dans une étamine).
- Jeter le dépôt dans l'étamine ou le donner aux poules ou oiseaux.

# Usages du Ghee

- **Remède naturel**
- **Pacifie les constitutions Vata et Pitta**
- **Contribue à une amélioration de la santé, de la longévité et du bien-être**

- Fermer le bocal quand le ghee est refroidi, laisser à température ambiante
- En refroidissant, il se solidifie et se conserve longtemps dans un endroit sec à l'abri de la lumière.
- Il ne doit pas être conservé au réfrigérateur. Si après 15 jours, il moisit, c'est qu'il n'était pas suffisamment cuit.

## BIENFAITS

- **Renforce le système immunitaire**
- **Augmente la mémoire, la concentration, l'intelligence**
- **Favorise la lubrification des tissus (raideur articulaire, arthrite,...)**
- **Favorise l'absorption des plantes médicinales par l'organisme**
- **A une action curative pour les problèmes de peau, de sécheresse, de brûlures (appliquer le ghee comme baume sur la zone affectée)**
- **Augmente et renforce la moelle osseuse et les tissus nerveux**
- **Favorise la fertilité**
- **Augmente ou améliore la vision**
- **Clarifie la voix**
- **Améliore la fonction enzymatique dans les intestins, le foie et les tissus**
- **Fortifie les reins et le cerveau**
- **Prévient la congestion dans le sang et le plasma**