



## Ghee (méthode)

### Ingrédients

2 lb de beurre non salé

### Filtre à tamis

Bouteille en verre pour stocker le ghee

### Mode d'emploi

Placez la cuve dans le Instant Pot et appuyez sur la fonction Saute. Appuyez sur la touche Adjust pour déplacer la sélection sur "Normal" et attendez que l'affichage indique "Hot". Ajouter le beurre et laisser fondre. Au fur et à mesure que le beurre fond, il commence à mousser.



Remuer rapidement et poursuivre la cuisson. La mousse commencera à disparaître lentement et ressemblera à l'image ci-dessous.



Les solides du lait commenceront à se déplacer vers le bas. Cliquez sur annuler une fois que le beurre fondu devient transparent et vous pouvez voir les solides du lait ci-dessous. C'est du beurre clarifié et si c'est ce que vous voulez faire, retirez soigneusement l'insert en acier de la casserole instantanée pour arrêter le processus de cuisson. Pour faire du ghee, débranchez le Instant Pot mais laissez le pot et passez à l'étape suivante.



Le ghee continuera à cuire et vous verrez les solides du lait brunir et vous serez laissé derrière avec un liquide clair.



Laisser refroidir pendant 5 à 10 minutes avant de passer dans un bocal en verre. N'appliquez le couvercle qu'une fois que le ghee est complètement refroidi.

Conservez-le à la température de la pièce pendant un mois ou réfrigérez-le pour qu'il se conserve plus longtemps.

#### Notes

Il m'a fallu environ 20 minutes pour faire du ghee à partir de 2 livres de beurre. La fabrication d'une livre de beurre prend environ 9-10 minutes. Bien que les temps soient fournis, je vous recommande fortement de vous concentrer davantage sur les repères visuels plutôt que sur l'horloge, car selon la qualité et la température du beurre, le temps de cuisson peut varier.

---

#### **En quoi le ghee est-il meilleur que le beurre ?**

Le ghee ne contient pas de lactose ou de caséine comme le beurre, ce qui le rend approprié pour les personnes qui sont sensibles au lactose ou à la caséine.

En plus de favoriser la perte de poids, le ghee aide aussi à construire des os solides et est riche en vitamines liposolubles.

Le ghee a également un point de fumée élevé qui assure que le ghee ne brûle pas aussi rapidement que le beurre.

Enfin, le ghee contient une plus grande quantité d'acides gras à chaîne moyenne et courte que le beurre, ce qui le place dans la catégorie des gras bons pour le cœur.

#### **Quel beurre est le meilleur pour faire du ghee ?**

Je préfère le beurre non salé Amish, suivi de Kerry Gold et du beurre non salé biologique Costco.

### **Avez-vous besoin de réfrigérer du ghee ?**

Le ghee se conserve bien dans une armoire de cuisine jusqu'à 3 mois et dans un réfrigérateur jusqu'à un an.

### **Que faire des restes de solides de lait après la fabrication du ghee ?**

Il y a deux ou trois choses que vous pouvez faire avec les solides de lait bruns

Ajoutez les solides du lait à votre soupe, à vos desserts ou à vos caris ou ajoutez-les à votre riz pendant la cuisson.

Utilisez-le pour faire de la pâte à rotis ou à chapatis.

Faites-le sauter avec 1/2 tasse de farine de blé ou de farine de riz jusqu'à ce que la farine devienne brun clair. Ajouter le sucre (ou la poudre de jagré) et la poudre de cardamome et bien mélanger. Retirer du feu. Amusez-vous bien !

Mélanger les solides du lait avec une tasse d'eau et porter ce mélange à ébullition. Passer au tamis et jeter les solides du lait. Conservez le liquide au réfrigérateur après qu'il ait refroidi pendant la nuit. Vous verrez une épaisse couche de ghee flotter à la surface le lendemain. Après avoir écrémé le ghee par le haut, utilisez le reste de l'eau pour faire de la pâte à chapatis/rotis.

[https://simmertoslimmer.com/homemade-ghee-instantpot/?fbclid=IwAR3tMS\\_rEBHsb8SXpMgueueDoRoA7xwBjJKcXLKKdAap5izCp\\_hxBT9leYtA](https://simmertoslimmer.com/homemade-ghee-instantpot/?fbclid=IwAR3tMS_rEBHsb8SXpMgueueDoRoA7xwBjJKcXLKKdAap5izCp_hxBT9leYtA)