

Vous aurez besoin de:

- Une plaquette de beurre
- quelques grains de riz
- un pot style pot à confiture
- une casserole
- une cuillère pour écumer
- un filtre à café ou une gaze

Déposer le beurre dans la casserole, et faire fondre toute la plaquette à feu doux. Cette opération terminée, lancer quelques grains de riz au fond de la casserole.

Ecumer progressivement toute la mousse qui remonte à la surface ( résidus de lactose et protéines, Mauvais cholestérol) pour ne conserver que la matière grasse pure.

Lorsque les grains de riz deviennent bruns, le ghee est prêt, verser le chaud dans un pot muni d'un filtre, laissez refroidir, puis refermez votre pot.

Le ghee se conserve en dehors du frigo.

Petit dicton indien : « Fais des dettes, mais mange du ghee ».

Le ghee c'est de l'or, Selon l'Ayurveda, il augmente l'intelligence, la clairvoyance, la mémoire, la beauté de la peau. Il est excellent pour les yeux et augmente le feu digestif, c'est un antioxydant.

Il agit comme un anti-acide au niveau des muqueuses de l'estomac.

Il lubrifie, favorise le mouvement et permet une meilleure assimilation, il régule la constipation liée à Vata.

Il draine les toxines hors du système digestif.

Il a une action nutritive sur l'ensemble des dathus ( tissus ) qu'il régénère en profondeur.

Il soigne la chaleur excessive dans le corps ( bouffées de chaleur, ménopause, excès de Pitta...)

En cuisson, il est très stable à la chaleur, car son point de fumée est très élevé : 250 °C.

Applications : -directement sur la peau pour apaiser les brûlures ou tout simplement pour hydrater la peau et les lèvres.

-en massage régulier sur les paupières, il détend les muscles profonds des yeux et augmente la vision.

-dans les narines permet de protéger tout le système respiratoire

- en massage quotidien sur les pieds et les mains il prévient la calvitie et évite le blanchiment et la chute prématurée des cheveux selon l'ayurveda.

Alors on y go-ghee ??