



GOURMANDISES

C'EST L'ÉTÉ

33

Le ghee ne compte pas pour du beurre

TENDANCE FOOD | Bourré de vitamines, sans lactose, ce beurre clarifié parfume nos plats de son goût de noisette. Il a débordé des frontières de l'Inde.

Géraldine Meignan

Ingrédient phare

Le ghee, au subtil arôme de noisette, est un ingrédient phare de la cuisine indienne. Le mot vient du sanskrit « ghrīta », qui signifie « beurre clarifié ». « À la base, c'était un moyen ancestral pour conserver le beurre », raconte Beena Paradin, entrepreneuse et cuisinière, autrice de livres sur la gastronomie indienne et les épices. Débarrassé de ses impuretés et de son lactose, il peut en effet se conserver plusieurs mois à température ambiante. Le ghee s'est imposé dans la composition des currys, dahls, plats à base de riz et desserts. Avant de dépasser les frontières et de s'inviter dans nos assiettes.



Où en acheter

On trouve du ghee dans les épiceries indiennes (en boîte de 500 g ou 1 kg), en magasin bio et en ligne. Alors qu'il faut 20 litres de lait pour obtenir 1 kg de beurre, il en faut presque 30 pour 1 kg de ghee. Son prix va de 18 € le kg en grand format et en version conventionnelle jusqu'à 45 € le kg en plus petit format dans les épiceries bio. À ne pas confondre avec le ghee végétal, un genre de margarine fabriqué, la plupart du temps, avec de l'huile de palme.

À préparer soi-même

Même s'il est de plus en plus facile à trouver dans le commerce, le ghee peut se faire soi-même à la maison. Il possède, assure Beena Paradin, « une saveur incomparable et exige peu de temps de préparation ». Pour ce faire, découper 500 g de beurre doux en cubes et le faire fondre à feu très doux dans une casserole pendant quinze à vingt minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois ; le mélange va mousser et faire apparaître une écume blanche qui va se colorer ; poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'un dépôt marron apparaisse au fond de la casserole ; retirer du feu et filtrer à travers une mousseline. Verser dans un bocal en verre et conserver à température ambiante.



La recette d'un chef

Le chef Manoj Sharma, originaire de Delhi (Inde), revisite l'histoire culinaire de son pays tout en s'affranchissant des codes traditionnels. Il n'en garde pas moins toujours à portée de main un pot de ghee. C'est un ingrédient incontournable du plat signature de sa dernière adresse parisienne, Sharma Ji (XV^e) : un carré d'agneau confit croustillant et fondant. « La viande est cuite à basse température pendant des heures, puis recouverte d'une croûte confectionnée avec de la noix de cajou, des épices masala et du ghee pour être grillée au four », explique le chef. On retrouve le ghee dans la sauce korma de ses plats de légumes.

L'atout santé

Le ghee contient les mêmes vitamines liposolubles que le beurre — A, E, D et K — reconnues pour leurs bienfaits sur la prévention contre le vieillissement cellulaire. Il a des tas d'autres atouts : sans lactose, le ghee est plus digeste et on peut le cuisiner à plus haute température que le beurre sans atteindre le « point de fumée », seuil à partir duquel les matières grasses génèrent des substances dangereuses pour la santé. À consommer cependant avec modération car il reste un lipide très riche en acides gras saturés. « Il ne doit pas non plus se substituer aux huiles végétales comme l'huile d'olive et de colza, vierges premières pressions à froid, à consommer crues, sources d'oméga 3 et 9 », précise le nutritionniste Anthony Berthou, auteur de l'ouvrage « Du bon sens dans notre assiette » (Actes Sud).

BISTOCK