



< retour

Crémerie

# Beurre clarifié (ghee)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Beurre

Le beurre clarifié est un beurre que l'on fait fondre pour n'en garder que le corps gras. On lui a retiré ses matières solides, on retire ce qu'on appelle la caséine (la mousse qui se forme à la surface quand le beurre fond) et le petit lait (celui-ci se trouve au fond de la casserole). On ne garde que les lipides se trouvant entre la caséine et le petit lait. Le beurre, lui, est la substance grasse et onctueuse obtenue par le barattage de la crème.

Le barattage est le procédé qui permet de séparer les matières grasses du liquide (la partie aqueuse qui reste est nommée babeurre). Il faut en moyenne 10 litres de lait pour fabriquer 500 g de beurre. Il faut tout d'abord séparer le lait de la crème puis la baratter; en fait, seules les matières grasses du lait deviennent du beurre.

**Le beurre clarifié est recommandé pour des cuissons sautées car il résiste à de hautes températures.**

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir un beurre ordinaire pour réaliser un beurre clarifié.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le beurre occupe une place de choix dans la cuisine de plusieurs pays, car il confère une saveur inégalée aux aliments. On le retrouve notamment dans les sauces (beurre manié, roux, sauce béarnaise, sauce hollandaise), la pâtisserie (crème au beurre, pâtes feuilletées), les crèmes et les potages. Il est l'ingrédient de base de la cuisine, on l'utilise sur le pain, les canapés, les toasts et les sandwiches. On peut ajouter divers ingrédients au beurre froid; on obtient le «beurre composé» qui sert pour assaisonner grillades, poissons, escargots, fruits de mer, canapés, légumes et potages. Le beurre est d'abord travaillé en pommade à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule de bois. Des ingrédients, tels ail, échalote, persil, raifort, caviar, moutarde, roquefort, sardines, cresson, citron et amandes sont hachés très finement ou mis en purée; certains sont cuits jusqu'à ce que l'eau qu'ils contiennent soit évaporée. On ajoute ensuite les ingrédients choisis, on mélange le tout, on modèle le beurre en rouleau puis on l'enveloppe pour le réfrigérer ou le congeler.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le beurre brûle à une température plus basse que l'huile et la margarine, c'est pourquoi il faut éviter de le chauffer à feu vif. On peut l'utiliser en combinaison avec de l'huile, ainsi il se décomposera moins rapidement (chauffer l'huile d'abord puis ajouter le beurre).

Le beurre est plus digestible frais que fondu, alors qu'il est encore sous sa forme d'émulsion. Il se prête mal aux cuissons à haute température, car ses matières grasses se décomposent entre 120 et 130 °C (250). Le beurre ainsi chauffé brunit et il se dégage alors de l'acroléine, substance indigeste et toxique susceptible d'élever le taux de cholestérol sanguin.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le beurre absorbe facilement les odeurs et peut acquérir une coloration prononcée causée

par la déshydratation s'il est mal emballé, ce qui affecte aussi sa saveur. Il peut aussi se couvrir de moisissures ou de taches dues à l'apparition de bactéries ou de champignons.

S'il est conservé trop longtemps à la température de la pièce, il développera un goût rance. Bien le couvrir et le conserver au réfrigérateur, le tenir éloigné des aliments qui peuvent lui conférer un mauvais goût, et le réfrigérer. Le beurre clarifié se congèle.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le beurre fouetté, le beurre salé et non salé contiennent tous de la vitamine A.

Le beurre ordinaire contient 80 à 82% de matières grasses, qui sont évidemment d'origine animale, 14 à 16% d'eau, 0 à 4% de sel. Les matières grasses sont constituées à 62% d'acides gras saturés et elles contiennent 22 mg de cholestérol/10 g. Le beurre est un aliment calorique fournissant 72 calories/10 g.

Son contenu en protéines, en glucides, en vitamines et en minéraux est infime, exception faite de la vitamine A ainsi que du sodium qui est ajouté et qui atteint 2% dans le beurre salé et 1% dans le beurre demi-sel. Le beurre non salé ne contient pas de sel.

Le beurre fouetté renferme légèrement moins de calories (69 calories/10 g) et de matières grasses (7,8 g /10 g) que le beurre ordinaire.

Le beurre allégé contient deux fois moins de matières grasses et de calories que le beurre ordinaire, 46% moins de cholestérol et 25% moins de sel. Le beurre hypocalorique doit contenir un maximum de 39% de matières grasses.

Il peut contenir des agents émulsifiants, des stabilisants, des agents de conservation, du sel et du colorant alimentaire. On obtient un beurre à la consistance plus molle.

Le beurre est un aliment controversé, défendu par les uns, particulièrement les producteurs, qui vantent le naturel de son contenu, décrié par les autres, qui dénoncent son contenu en acides gras saturés et en cholestérol. Les fabricants d'huile et de margarine constituent la majorité des opposants. Il faut noter que c'est la consommation totale de matières grasses qui importe et non pas la consommation d'un seul type de matières grasses.

On devrait donc consommer le beurre modérément, car il constitue une source importante de matières grasses, d'acides gras saturés et de cholestérol.

calories

**876**  
kcal

protéines

**0,70**  
g

lipide

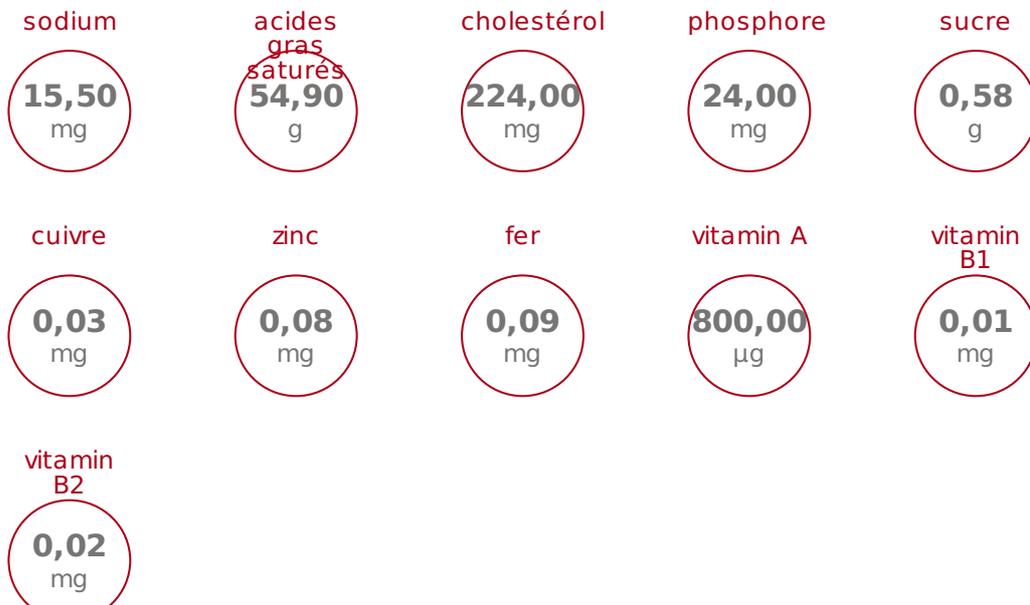
**82,20**  
g

magnesium

**2,03**  
mg

calcium

**16,50**  
mg



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Dans l'Antiquité, le beurre fut utilisé dans les cérémonies religieuses et comme médicament, on s'en servait notamment comme cataplasme contre les infections de la peau et les brûlures. Les anciens Grecs et les Romains utilisaient très peu le beurre en cuisine; ils s'en servaient surtout comme remède, particulièrement comme cicatrisant. Indépendamment de son origine, ils appelaient le beurre buturum, qui signifie «fromage de vache». Le beurre n'apparut en Italie de même qu'en France qu'à partir du xve siècle.

Au Moyen Âge, le beurre de fabrication fermière et artisanale était vendu sur les marchés, conservé dans des pots de grès et recouvert d'eau salée. Dans les cuisines du Maghreb et d'Arabie, on utilise le beurre clarifié, le smeun, afin de pouvoir conserver cette matière grasse dans un climat chaud. Aujourd'hui, la production de beurre est tellement importante que plusieurs pays ont d'énormes surplus.

## Pommes anna [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Galette de pommes de terre [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Pommes darphin [5]

[En savoir plus](#) [5]

## Sauce hollandaise [6]

[En savoir plus](#) [6]

## Pommes pont-neuf et sauce béarnaise [7]

[En savoir plus](#) [7]

## Poireaux grillés, crisp de pommes de terre et pièce de boeuf [8]

[En savoir plus](#) [8]

## Sauce maltaise [9]

[En savoir plus](#) [9]

## Sauce choron [10]

[En savoir plus](#) [10]

## Sauce mousseline [11]

[En savoir plus](#) [11]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15856>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15856>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pommes-anna>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/galette-de-pommes-de-terre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/pommes-darphin>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-hollandaise>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/pommes-pont-neuf-et-sauce-bearnaise>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/poireaux-grilles-crisp-de-pommes-de-terre-et-piece-de-boeuf>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-maltaise>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-choron>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-mousseline>