



## CUISINE • Cuisson & Astuces

### Comment et pourquoi "Clarifier" son Beurre

Le beurre classique, celui que l'on trouve couramment dans le commerce, contient environ **82 % de matières grasses**, le reste étant constitué d'**eau, de protéines (caséine) et de lactose**. Il fond à basse température mais brûle rapidement (? **170 °C**) à cause de ces impuretés.

Le **beurre clarifié**, aussi appelé **ghee**, est un beurre dont on a retiré l'eau et les protéines, ne laissant que la matière grasse pure.

Ce procédé lui confère plusieurs avantages :

- **Point de fumée plus élevé** (? 250 °C) : il supporte mieux la cuisson à haute température, idéal pour les fritures.
- **Meilleure conservation** : plusieurs semaines à température ambiante, plusieurs mois au réfrigérateur.
- **Sans lactose** : adapté aux personnes intolérantes.
- **Saveur plus intense** : goût légèrement caramélisé et arôme de noisette plus prononcé.



La clarification consiste à **retirer l'eau et les protéines (caséine et lactose)** pour ne conserver que la matière grasse pure.

### Comment clarifier le beurre ?

#### 1. Faire fondre le beurre

- Placez le beurre dans une casserole et faites-le chauffer à feu **très doux**.



- Ne remuez pas, pour laisser les composants se séparer naturellement.

## 2. Écumer les impuretés

- Une mousse blanche (protéines) se forme à la surface : retirez-la délicatement avec une cuillère ou une écumoire.

## 3. Filtrer

- Une fois le beurre totalement fondu, versez-le **lentement** à travers une passoire fine recouverte d'une feuille d'essuie-tout ou d'une gaze.
- Cette étape permet de retenir les résidus solides et d'obtenir un beurre bien purifié.

## 4. Séparer les couches

- Laissez le beurre reposer **quelques minutes** dans un récipient transparent.
- La matière grasse dorée reste en surface, tandis que l'eau et les derniers dépôts se déposent au fond.

## 5. Transvaser

- Versez lentement la partie supérieure (beurre clarifié) dans un bocal propre **sans toucher le fond** pour éviter les impuretés restantes.

## 6. Stocker

- Laissez refroidir complètement puis **conservez-le dans un bocal hermétique**.



Beurre du commerce, à droite le même après avoir été clarifié par Ma Vie Éco.

## Bonne ou mauvaise idée ?

- Bonne idée si vous cherchez un beurre plus digeste, plus résistant à la cuisson et qui se conserve mieux.
- Moins intéressant si vous souhaitez garder les protéines pour leur apport nutritionnel.
- Pour un usage quotidien sur du pain ou dans des pâtisseries, un beurre classique reste très bien. Pour la cuisson, le beurre clarifié est une bonne option.



### Pourquoi stocker le beurre clarifié dans un bocal hermétique ?

Un **bocal en verre hermétique** est préférable à une simple boîte avec couvercle pour assurer une **meilleure conservation** :

-  **Protection contre l'oxydation** : l'air favorise le rancissement des graisses, altérant goût et qualité.
-  **Éviter l'humidité** : une boîte mal fermée peut laisser entrer l'humidité, ce qui réduit la durée de conservation.
-  **Préserver les arômes** : le beurre absorbe facilement les odeurs du réfrigérateur et de la cuisine.

Une boîte classique peut convenir, mais **un bocal hermétique en verre prolonge la fraîcheur et protège mieux le beurre clarifié.**

Retrouvez cette Astuce sur notre site : [mavieeco.fr/astuces](https://mavieeco.fr/astuces)