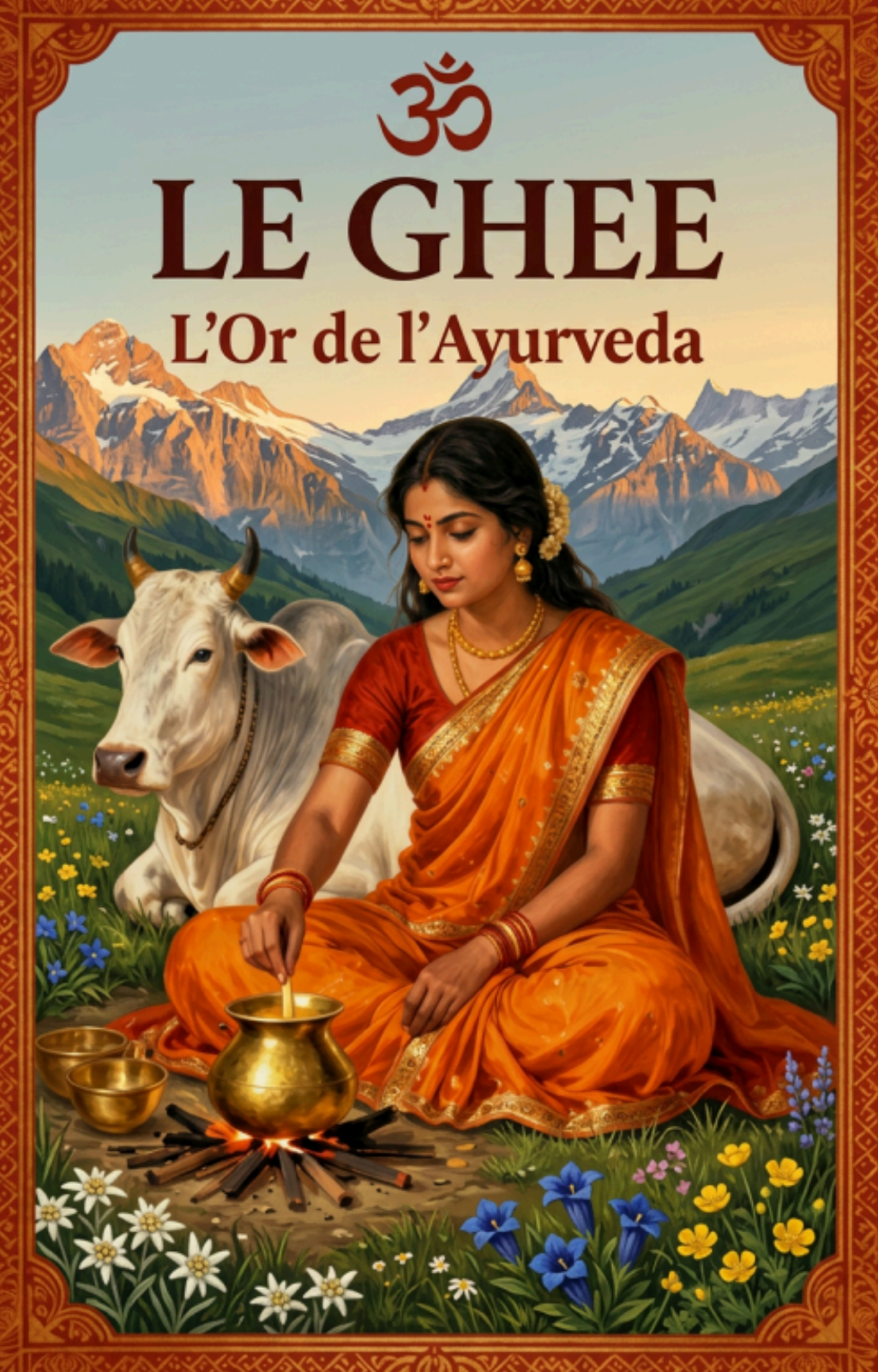

ॐ
LE GHEE
L'Or de l'Ayurveda

TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce que le Ghee ? 3

Origines et Histoire 4

Qu'est-ce que l'Ayurveda ? 5

Les 6 Saveurs (Rasa) 6

Le Ghee et la Nutrition 8

Valeurs Nutritionnelles 9

Les bienfaits en ayurveda 10

Utilisations Culinaires 11

Recettes : Kitchari 12

Recettes : Lait d'Or 13

Rituels et Spiritualité 14

Comment Choisir son Ghee 15

घृतं परमं औषधम्

« Le ghee est le remède suprême » — Charaka Samhita

Qu'est-ce que le Ghee ?

Le ghee est plus qu'un beurre clarifié, il est le fruit d'un processus ancestral, pour en faire une substance purifiée aux milles vertus. Originaire de l'Inde ancienne. Il est obtenu à partir du beurre (issu de la crème du lait) ou du beurre de lait caillé, cuit à feu doux, puis en éliminant **toute l'eau** et **les protéines** du lait (caséine) et **le lactose**. Il ne reste que la matière grasse pure, dorée et parfumée.

Caractéristiques principales :

• Point de fumée élevé (250°C)
• Se conserve très longtemps sans réfrigération
• Sans lactose ni caséine, (traces)
Les tryglycérides à chaines longues se transforment en TCC (à chaines moyennes)
• Contient naturellement des vitamines A, D, E et K et omégas 3 & 6, comme le beurre
• Saveur de noisette délicate

En sanskrit, « ghṛta » (घृत) signifie « ce qui est aspergé » ou « ce qui brille ». Dans les textes védiques, le ghee est considéré comme la quintessence du lait, symbole de pureté et de nourriture spirituelle.

घृतं देवानां आहुतिः

« Le ghee est l'offrande des dieux »

Origines et Histoire

L'histoire du ghee remonte à plus de 5 000 ans, dans la civilisation védique de l'Inde ancienne. Les premiers textes sacrés, **les Vedas**, mentionnent le ghee comme une substance divine, indispensable aux rituels du feu (yajña) et à la vie quotidienne.

Dans le Rig Veda, le ghee est décrit comme « la première offrande aux dieux ». Les familles conservaient précieusement leur ghee, transmettant les techniques de fabrication de génération en génération. Il était aussi monnaie d'échange et **signe de prospérité.**

L'Ayurveda, science de la vie codifiée par Charaka et Sushruta entre le IIe et le IVe siècle, place le ghee au sommet des substances thérapeutiques. Le Charaka Samhita lui consacre des passages entiers, le qualifiant de meilleur des corps gras (sneha).

Au fil des siècles, le ghee s'est répandu dans toute l'Asie du Sud, puis au Moyen-Orient et en Afrique de l'Est. Chaque culture l'a adopté et adapté : le samna arabe, le niter kibbeh éthiopien, tous héritiers de cette tradition millénaire.

सर्पिः श्रेष्ठं स्नेहानाम्

« Le ghee est le meilleur des corps gras »
— Charaka Samhita

Qu'est-ce que l'Ayurveda ?

"Ayur" (vie) + "Veda" (connaissance)
La science de la vie

L'**Ayurveda est le plus ancien système médical documenté au monde, né en Inde il y a plus de 5 000 ans**. Transmis oralement puis consigné dans les grands textes védiques, il propose une approche holistique de la santé fondée sur l'**équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme.**

Les trois Doshas

Selon l'Ayurveda, tout dans l'univers est composé de cinq éléments (Pancha Mahabhutas) : éther, air, feu, eau et terre. Ces éléments se combinent pour former trois forces vitales appelées doshas :

- **Vata (éther + air)** — mouvement, créativité, système nerveux
- **Pitta (feu + eau)** — transformation, digestion, métabolisme
- **Kapha (eau + terre)** — structure, stabilité, lubrification

Agni : le feu digestif

Agni est le principe de transformation. Il gouverne la digestion des aliments, des **émotions et des expériences**. Un Agni fort produit des tissus sains et, ultimement, Ojas. Le ghee est réputé pour nourrir Agni sans aggraver Pitta — une qualité rare et précieuse en Ayurveda.

"Rogastu dosha vaishamyam, doshasaamyam arogata"
— Le déséquilibre des doshas est la maladie,
leur équilibre est la santé.

Les 6 Saveurs (Rasa)

"Shad rasah madhura amla lavana katu tikta kashaya"
— Les six saveurs : sucré, acide, salé, piquant, amer, astringent

En Ayurveda, chaque aliment possède une ou plusieurs saveurs (rasa) qui influencent **les doshas**. Le ghee est unique : sa saveur est madhura (sucrée), ce qui le rend apaisant pour **Vata et Pitta.**

Les six saveurs et leurs effets



Madhura (Sucré)
Nourrit, apaise Vata & Pitta
Aliments : **ghee**, miel, riz, lait, dattes



Amla (Acide)
Stimule Agni, augmente Pitta
Aliments : citron, yaourt, tamarin, vinaigre



Lavana (Salé)
Hydrate, stimule la digestion
Aliments : sel gemme, algues, sauce soja

Les 6 Saveurs (suite)



Katu (Piquant)
Stimule Agni, augmente Vata & Pitta
Aliments : gingembre, poivre, piment, ail



Tikta (Amer)
Détoxifie, apaise Pitta & Kapha
Aliments : curcuma, fenugrec, neem, pissenlit



Kashaya (Astringent)
Resserre les tissus, apaise Pitta & Kapha
Aliments : grenade, thé vert, lentilles, miel

Le ghee et la saveur sucrée (Madhura)

Le ghee possède naturellement la saveur sucrée (Madhura Rasa). En Ayurveda, le sucré ne désigne pas seulement le goût du sucre, mais tout ce qui **nourrit, construit et apaise.**

Le ghee **nourrit les sept tissus (dhatus)**, renforce **Ojas** (l'essence vitale) et **calme le mental agité**. C'est pourquoi il est recommandé pour les constitutions **Vata et Pitta, qui ont besoin d'ancrage et de douceur.**

Le Ghee et la Nutrition

Le ghee est un concentré naturel de nutriments issus du beurre de vache. En chauffant lentement, il ne garde que la matière grasse pure, riche en éléments utiles.

Butyrate

Acide gras rare, source d'énergie pour l'intestin. Il contribue à un environnement interne équilibré. (The Journal of Nutrition)

Vitamines A, D, E et K

Ces vitamines ont besoin de gras pour être bien absorbées. Le ghee en contient naturellement, ce qui en fait un allié pour une alimentation complète.

Oméga-3

Le ghee apporte de petites quantités d'oméga-3, utiles pour l'équilibre global du corps. La teneur varie selon l'alimentation des vaches.

Oméga-6

Le ghee contient environ 2,2 g d'oméga-6 pour 100 g. Ces acides gras participent au bon fonctionnement des cellules et à l'équilibre inflammatoire.

CLA (acide linoléique conjugué)

Autre acide gras naturellement présent dans le lait, reconnu pour ses propriétés protectrices.

Étude scientifique

Une étude publiée en 2024 dans Food Research International a confirmé que le ghee est riche en vitamines A, D, E et K, contient des acides gras essentiels dont des oméga-3, et que sa composition varie selon l'alimentation des vaches tout en restant une source concentrée de nutriments.

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de ghee

Nutriment	Valeur
Énergie	876 - 900 kcal
Lipides totaux	99 - 100 g
Acides gras saturés	~63 g
Oméga-3	0,2 - 1,4 g
Oméga-6	~2,2 g
CLA	présent naturellement
Protéines	0 - 0,3 g
Glucides	0 g
Vitamine A	824 - 840 µg
Vitamine D	présente (variable)
Vitamine E	présente (variable)
Vitamine K	~8,6 µg

Sources : Food Research International (2024), FoodNutrients.org, Santé Magazine



Les bienfaits en ayurveda

Le Ghee, un Rasayana

En Ayurveda, un rasayana est une substance qui régénère les tissus (dhatus), renforce l'immunité et ralentit le vieillissement. **Le ghee est considéré comme** l'un des **meilleurs** rasayanas car il :



- **Nourrit les sept dhatus** (tissus corporels)
- **Augmente Agni** (le feu digestif) sans aggraver Pitta
- **Transporte les principes actifs** des plantes (anupana)
- **Lubrifie** les articulations et les tissus internes
- **Favorise la mémoire** et l'intelligence (medhya)

Ojas : l'Essence Vitale

Ojas est un concept distinct : c'est l'essence subtile produite par la digestion complète des aliments à travers les sept dhatus. C'est la substance la plus raffinée du corps, siège de l'immunité, de la vitalité et de la joie intérieure.



- **Siège dans le cœur** (hridaya)
- **Gouverne l'immunité** naturelle (vyadhi-kshamatva)
- **Se manifeste par l'éclat du teint** et la clarté mentale
- **Diminue avec le stress,** le jeûne excessif, les émotions négatives

Lien entre Rasayana et Ojas

Le ghee, en tant que rasayana, **nourrit et protège ojas. Il ne « crée » pas ojas directement, mais soutient le processus digestif qui le produit**, tout en empêchant sa déplétion.

Utilisations Culinaires

Le ghee est un ingrédient polyvalent en cuisine :

Cuisson haute température : Idéal pour frire, sauter et rôtir grâce à son point de fumée élevé de 250°C.

Pâtisserie : Remplace le beurre dans les gâteaux et biscuits pour un goût plus riche et une texture fondante. mettre 70 g de ghee contre 100 g de beurre.

Tartines et céréales : Une cuillère sur du pain chaud, du riz ou des flocons d'avoine apporte onctuosité et saveur, et participe à faliciter leur digestion.

Épices torréfiées : Le tadka (tempering) consiste à faire chauffer des épices entières dans du ghee avant de les verser sur un plat.

Boissons chaudes : Le Golden Milk (lait au curcuma et ghee) ou le Bulletproof Coffee sont des classiques.

Conservation : Le ghee peut être aromatisé (ail, truffe, herbes) et se conserve des mois à température ambiante.

घृतं अग्नेयं तेजश्च पुष्टिश्च

« Le ghee est feu, il est éclat et nourriture »
— Tradition védique

Kitchari Traditionnel



Ingrédients (2-3 personnes)

- 1 tasse de mung dal (lentilles jaunes ou mungo vert)
- 1/2 tasse de riz basmati
- 6 tasses d'eau
- 2 cuillères à café de ghee
- 1 morceau de gingembre frais, haché
- 1/2 cuillère à café de coriandre, cumin et curcuma en poudre
- Légumes doux au choix (courgette, patate douce, carotte)
- Sel, coriandre fraîche pour servir

Préparation

- 1. Rincer le riz et le mung dal (trempé 12 h)
- 2. Chauffer le ghee, ajouter les épices et dorer + les légumes en petits dés
- 3. Ajouter le mung dal + eau
- 4. Laisser mijoter à feu doux 10 min et ajouter le riz basmati
- 5. cuire à couvert 10 in de plus (texture crémeuse)
- 6. Saler et garnir de coriandre fraîche.

अन्नं ब्रह्म
« La nourriture est sacrée »
— Taittiriya Upanishad

Lait d'Or (Golden Milk)



Ingrédients (1 tasse)

- 250 ml de lait (végétal ou animal)
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- **1 cuillère à café de ghee**
- 1 cuillère à café de miel (hors du feu)

Préparation

- 1. Chauffer le lait à feu doux.
- 2. Ajouter le curcuma, le poivre, le gingembre et la cannelle.
- 3. Laisser infuser 5 minutes en remuant doucement.
- 4. Retirer du feu, ajouter le ghee et le miel.
- 5. Boire chaud, de préférence le soir.

Astuce : pâte de curcuma

Mélanger 1/2 tasse de curcuma + 1 tasse d'eau + poivre noir + 2 cuillères d'huile de coco. Chauffer jusqu'à obtenir une pâte. Ajouter 1 cuillère dans le lait chaud pour un lait d'or instantané.

घृतं ओजसो बलं दीर्घायुषकरम्

« Le ghee nourrit Ojas, force vitale et source de longévité »
— Charaka Samhita, Sutrasthana

Rituels et Spiritualité

Le ghee occupe une place centrale dans la spiritualité indienne depuis des millénaires.

Lampes sacrées (Diya)
Les lampes au ghee sont allumées dans les temples et les foyers pour symboliser la lumière divine qui dissipe l'ignorance.

Cérémonies du feu (Havan/Yajna)
Le ghee est versé dans le feu sacré comme offrande aux divinités. Il est considéré comme le combustible le plus pur.

Symbole de prospérité
Dans la tradition védique, le ghee représente l'abondance, la pureté et la transformation spirituelle.

Onction sacrée (Abhisheka)
Les statues des divinités sont baignées de ghee lors de rituels de purification et de bénédiction.

Méditation
Consommer du ghee est réputé clarifier l'esprit et renforcer la connexion entre le corps et la conscience.

ज्योतिषां ज्योतिः

« La lumière des lumières »
— Brihadaranyaka Upanishad

Comment Choisir son Ghee

Origine du lait

Privilégiez un ghee issu de **vaches nourries à l'herbe (grass-fed).** Plus riche en oméga-3 et en vitamines.

Méthode de fabrication

Le ghee traditionnel à base de caillé ou de beurre est meilleur de fabrication artisanale, local, qu'industriel.

Couleur

Un bon ghee est doré, jaune à jaune pâle, selon les saisons

Texture

Granuleux à température ambiante en hiver, plus liquide en été. Il doit être homogène.

Arôme

Un parfum de noisette délicat, sans odeur rance ni acide.

Certifications

La matière première bio, sans OGM, et surtout le lieu de provenance, d'une région de campagne.

Conservation

Dans un pot en verre, à l'abri de la lumière, il se garde 12 à 18 mois.

घृतं आयुषे बलाय च

« Le ghee est source de longévité et de force »
— Ashtanga Hridaya



So Ayurveda - Sandra Papon
Thérapeute en ayurveda & productrice de ghee en Gruyère !

© 2026

Tous droits réservés