

Beurres à la fleur d'ail

Pour ceux qui aiment le beurre à l'ail, mais qui ont de la difficulté à le digérer ou n'aime pas la mauvaise haleine qu'il laisse ou encore parce que vous trouvez ça trop gras. Voici quelques suggestions afin de vous réconcilier un peu avec celui-ci.

Les beurres suggérés se conservent au frigo plusieurs mois dans un contenant hermétique et jusqu'à un an au congélateur lorsque bien emballés. Alors, faites vos réserves.

Faire figer vos beurres dans des contenants en verre ou en plastique conçu pour la congélation.

Ou faire figer dans des plats rectangulaires d'environ 6 x 4 pouces et ensuite tailler des bâtonnets à la largeur désirée ou façonner en petits cylindres. Dans les deux cas, bien emballer les beurres dans du papier film et ensuite dans du papier d'aluminium. Finalement, ranger le tout dans des sacs à congélation bien identifiés.

Pour chaque recette de beurre, il est intéressant d'ajouter de la gomme de xanthane. D'autant plus pour les beurres végétaux. La gomme de xanthane est un gélifiant d'origine végétale qui a des propriétés liantes donc rendra les beurres plus crémeux et plus doux. Vous le retrouverez dans les rayons ou les magasins de produits naturels. Quant au curcuma en plus d'être bon pour la santé, il donnera de la couleur à vos beurres. Si vous aimez des beurres plus relevés, ajoutez-y 1/8 c. à thé de poivre ou de piment fort ou piment d'Espelette.

Version 1 : 100% beurre de vache

- 1 lb de beurre
- 1 tasse de fleur d'ail broyé finement
- ¼ de tasse de persil frais
- 1 c. à thé de gomme de xanthane
- Curcuma (facultatif)

Version 2 : Le moitié/moitié

- ½ lb de beurre
- 1 tasse d'huile d'olive biologique de première pression à froid (ou toute autre bonne huile végétale qui se solidifie au frigo, mais dont la texture permet de se tartiner)
- 1 tasse de fleur d'ail broyée finement
- ¼ de tasse de persil frais
- 1 c. à thé de gomme de xanthane
- Curcuma (facultatif)

Version 3 : 100% végétal

- 1 tasse d'huile d'olive de première pression à froid
- 1 tasse de fleur d'ail finement broyée
- ¼ tasse de persil frais
- ½ c. à thé de gomme de xanthane
- ¼ c. à thé de sel de mer gris ou de sel rose de l'Himalaya
- Curcuma (facultatif)

Version 4 : 100% végétal et méditerranéen

- 1 tasse d'huile d'olive de première pression à froid
- 1 tasse de fleur d'ail finement broyée
- ¼ tasse de persil frais
- ½ c. à thé de gomme xanthane
- 1 c. à thé de basilic séché
- ½ c. à thé d'assaisonnements italiens
- ¼ c. à thé de thym, herbes de Provence, marjolaine, sel, poivre

Version 5 : 100% végétal à l'huile de coco

On entend de plus en plus parler des bienfaits de cette huile. D'autant plus dans le monde des crudivores. Bien qu'il s'agisse d'un gras saturé, il est de source végétale et de chaîne moléculaire moyenne. Pour ces raisons, il serait plus facile à digérer et aurait en plus des bienfaits pour la santé. Mais si vous choisissez cette matière grasse, il sera important de le choisir de très bonne qualité et bien sûr, comme tous les autres gras, de ne pas en abuser.

- 1 tasse d'huile de coco biologique, vierge et pressée à froid
- 1 tasse de fleur d'ail finement broyée
- ¼ tasse de persil frais
- ½ c. à thé de gomme de xanthane
- Curcuma (facultatif)

Utilisations des beurres :

Comme corps gras dans la cuisson des sautés de légumes, viandes et fruits de mer. Dans les légumes en papillote, pommes de terre au four. Avec du riz ou sur des pâtes fraîchement cuites.