

Une bonne raison de sourire!

Le bœuf canadien contient **14 NUTRIMENTS ESSENTIELS**, dont le fer, le zinc, la vitamine D et les 5 vitamines du complexe B PLUS des protéines. Lorsqu'il est paré du gras visible, le bœuf maigre fait partie d'une saine alimentation.

Pour d'autres recettes et de l'information nutritionnelle, visitez boeufinfo.org



* Par 100 g de bœuf cru, maigre, paré du gras visible (composite de 26 coupes) : 162 calories, 21 g protéines, 7,8 g lipides, 0 g glucides, % VQ : 9 % VQ potassium, 15 % VQ fer, 10 % VQ vitamine D, 10 % VQ thiamine, 15 % VQ riboflavine, 45 % VQ niacine, 15 % VQ vitamine B6, 110 % VQ vitamine B12, 10 % VQ pantothénate, 15 % VQ phosphore, 10 % VQ magnésium, 60 % VQ zinc, 40 % VQ sélénium.

Volume 9, numéro 4

Pensez bœuf

Recevoir pendant les fêtes

MANGEZ SANTÉ
Pendant les fêtes

CUISSON LENTE ET FACILE
Cuisson à la mijoteuse



Centre d'information sur le **Boeuf**

Des questions sur le bœuf? boeufinfo.org



152059
MD Marque de commerce
détenue ou utilisée sous
licence par Unilever
Canada, Toronto, Ontario
MAW 3R2



On doit être polyvalent lorsqu'on reçoit des invités durant la période des fêtes. Les repas préparés avec le bœuf canadien peuvent être savoureux, rapides et bons pour vous, même durant la période turbulente des fêtes.

Ce numéro de Pensez bœuf vous propose quatre façons de recevoir durant la période des fêtes PLUS des recettes, des conseils et des trucs pour vous faciliter la vie.

- Un repas à la mijoteuse pour une **Cuisson lente et facile**. Les équipes du magazine *Canadian Living* et du Centre d'information sur le bœuf ont uni leurs efforts afin de vous transmettre des conseils et des trucs pour bien réussir le bœuf canadien à la mijoteuse et un savoureux pot-au-feu à l'espagnole.
- Pourquoi ne pas utiliser du bœuf haché pour une cuisine classique de tous les jours? Vous aimerez cette succulente Soupe au bœuf thaïe préparée avec le savoureux **Bouillon tout simplement Knorr^{MD}** et des boulettes de surlonge hachée ou pour un souper vite prêt, essayez la version L'Orient-Express à base de Légumes Side Plus^{MC} Nouilles teriyaki avec légumes style asiatique Knorr^{MD} et le bouillon tout simplement Knorr.
- Ménagez les frais d'une gardienne d'enfants et invitez vos amis à déguster ce classique de grilladerie : des **Filets de bœuf poêlés avec sauce aux grains de poivre et échalotes croustillantes**. Un truc pratique est inclus.
- **Mangez santé** même pendant les fêtes avec des **Brochettes de bœuf au romarin et salade hivernale** soit en entrée ou en plat principal.

J'espère que vous aimerez ces quelques façons de recevoir avec le bœuf canadien!

Joyce

Joyce Parslow, P. H. Ec.
les Cuisines du Centre d'information sur le bœuf



En ligne

Pour vous aider à réussir un rosbif, allez aux **Leçons de cuisson** au boeufinfo.org.



Un cadeau pour vous

Devenez membre du Club Pensez bœuf et vous pourriez recevoir une copie de notre nouvelle collection de brochures sur les différents modes de cuisson. Les quantités sont limitées, alors inscrivez-vous au Club dès maintenant! Les membres reçoivent un courriel mensuel contenant des recettes, des conseils santé, des réponses aux questions et des trucs. Allez au boeufinfo.org pour vous inscrire.



À votre santé!

Profitez bien de la période des fêtes. Prenez un verre de vin et découvrez comment le bœuf canadien peut servir à préparer un repas classique de tous les jours.

Savoureux et sans tracas

Dans cette simple recette de Soupe au bœuf thaïe, les boulettes de surlonge hachée maigre restent tendres et moelleuses par l'ajout d'une panade et parce qu'on les fait pocher tout doucement. Voir la note en page suivante pour les détails.

SOUPE AU BŒUF THAÏE

Pour un souper plus vite fait, préparez L'Orient-Express – une autre version de cette recette (voir page suivante).

Boulettes :

1	tranche de pain blanc, sans la croûte
2 boîtes (900 ml CHACUN)	Bouillon de poulet tout simplement Knorr^{MD} surlonge de bœuf haché*
1 lb (500 g)	feuilles de coriandre fraîches, finement hachées
1/4 tasse (50 ml)	CHACUN – de gingembre râpé, d'oignons verts et d'ail, finement hachés
1 c. à soupe (15 ml)	CHACUN – de sel et de sucre
1/2 c. à thé (2 ml)	

Soupe :

1/2 c. à thé (2 ml)	flocons de piment fort (facultatif)
1 1/2 tasse (375 ml)	vermicelles de riz, brisés en petits morceaux (environ 3,5 oz/100 g)
4 tasses (1 L)	laitue chinoise ou chou chinois, finement tranché(e)
1	poivron rouge, épiné et finement tranché
1/4 tasse (50 ml)	coriandre fraîche, grossièrement hachée
3	oignons verts, finement tranchés
	Limes et sauce soya

1. Boulettes : placer le pain dans un grand bol. L'humecter avec 1/4 tasse (50 ml) du Bouillon Knorr. Laisser reposer 5 minutes. Former une pâte à l'aide d'une fourchette. Ajouter la surlonge, le gingembre, les oignons verts, l'ail, la coriandre, le sel et le sucre, et manipuler délicatement avec les mains pour former environ 30 boulettes de 1 po (2,5 cm). Couvrir et réfrigérer de 1 heure à 1 jour.

2. Soupe : Entre-temps, faire chauffer le reste du Bouillon Knorr et les flocons de piment fort (si on s'en sert) dans un grand chaudron, à feu moyen vif. Porter à ébullition et ajouter les vermicelles. Baisser le feu mijoter et laisser cuire 5 minutes. Incorporer la laitue et le poivron rouge.

3. Ajouter les boulettes délicatement. Sans faire bouillir, laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre digital inséré dans plusieurs boulettes indique 160 °F (71 °C). Incorporer la coriandre et les oignons verts. Répartir les boulettes, les nouilles et les pâtes entre 8 bols à soupe à l'aide de pinces; verser le bouillon sur le dessus. Servir avec un quartier de lime et un jet de sauce soya.

Donne 8 portions.

Par portion : 201 calories, 14 g protéines, 9 g lipides, 18 g glucides. Excellente source de zinc (42 % VQ) et vitamine B₁₂ (28 % VQ), 31 % VQ sodium.

* Autres options : ronde ou épaule hachée maigre, bœuf haché maigre.

EXCELLENTE SOURCE DE ZINC
ET DE VITAMINE B₁₂



Cliquez : visitez knorr.ca pour d'autres savoureuses recettes de Knorr.

Cliquez : pour servir ces boulettes en amuse-bouche, faites-les cuire au four et présentez-les avec de la sauce aux prunes. Allez aux **Leçons de cuisson** au boeufinfo.org.

Note



PANADE

Ce mélange de pain ajouté aux boulettes est connu sous le nom de penid en italien : son ajout aux boulettes, pains de viande et burgers les rend moelleux et tendres. Retirez la croûte d'une tranche de pain, laissez-la entière ou déchirez-la en petits morceaux, puis versez 1/4 tasse (50 ml) de bouillon, de lait, d'eau ou même de lait de coco sur le pain. Laissez reposer 5 minutes, puis mélangez pour en faire une pâte.



POCHAGE

Voici une bonne façon de faire cuire les boulettes sans gras et sans dégat. Vous devez toutefois hacher les ingrédients finement et les faire cuire dans un bouillon qui mijote à peine, en évitant de les faire bouillir. Utilisez un robot ou un petit hachoir pour hacher les ingrédients rapidement.

EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES
ET SOURCE DE FER



L'ORIENT-EXPRESS

Une version de la Soupe au bœuf thaïe pour un souper vite prêt à la suite d'une journée de travail ou de magasinage.

1 lb (500 g)	surlonge de bœuf haché maigre*
1/4 tasse (50 ml)	feuilles de coriandre, finement hachées
1 c. à soupe (15 ml)	CHACUN de gingembre râpé, d'oignons verts et d'ail, finement hachés
2 boîtes (900 ml CHACUN)	Bouillon de poulet tout simplement Knorr^{MD}
1/2 c. à thé (2 ml)	flocons de piment fort
1 paquet (153 g)	Légumes Side Plus^{MC} Nouilles teriyaki avec légumes style asiatique Knorr^{MD} , non cuits
	Jus de lime, frais pressé, et sauce soya

Par portion : 207 calories, 16 g protéines, 9 g lipides, 17 g glucides.
Source de fer (13 % VQ) et excellente source de zinc (29 % VQ), 37 % VQ sodium.

*Autres options : ronde ou épaule hachée maigre, bœuf haché maigre.



- 1. Faire revenir** dans un poêlon le bœuf haché, le gingembre, les oignons verts, l'ail et la coriandre jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit, environ 8 minutes, et égoutter.
- 2. Incorporer** le bouillon Knorr et les flocons de chili. Porter à ébullition. Incorporer les légumes Side Plus de Knorr.
- 3. Baisser le feu** et laisser mijoter pendant 10 minutes. Assaisonner au goût avec le jus de lime et la sauce soya. Garnir de tranches d'oignons verts ou de coriandre hachée. **Donne 8 portions.**

Cadeaux santé

par l'équipe de diététistes du
Centre d'information sur le bœuf



Donnez-vous ainsi qu'aux vôtres le cadeau d'une alimentation saine. Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué cette recette afin de s'assurer qu'elle réponde aux critères nutritionnels spécifiques définis par le programme Visez santé^{MC} en se basant sur les recommandations du Guide alimentaire canadien.

BROCHETTES DE BŒUF AU ROMARIN ET SALADE HIVERNALE

Ajoutez à vos repas des fruits et légumes riches en vitamine C pour favoriser l'absorption du fer. Dans cette recette, un mélange composé d'oranges, de raisins, de betteraves et de jus de grenade remplit ce rôle. DE PLUS : ces ingrédients fournissent de puissants antioxydants.

1/3 tasse (75 ml)	jus de grenade
1/3 tasse (75 ml)	huile de canola
3 c. à soupe (45 ml)	CHACUN – de sirop d'érable et de vinaigre de vin rouge
1/2 c. à thé (2 ml)	CHACUN – de moutarde de Dijon et de zeste d'orange
3/4 c. à thé (4 ml)	brins de romarin frais, finement hachés
1 lb (500 g)	haut de surlong de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur, taillé en lanières
4	oranges pelées
1 tasse (250 ml)	raisins rouges sans pépin, coupés en deux
1 boîte (14 oz/398 ml)	betteraves égouttées, rincées et coupées en quartiers
8 tasses (2 L)	laitues mélangées; ex. : pousses d'épinards, radicchio, endives et laitue frisée
1/2 tasse (125 ml)	d'amandes grillées et salées ou au tamari, hachées
	Sel et poivre (au goût)

*Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué les coupes de bœuf maigre afin de s'assurer qu'elles répondent aux critères nutritionnels spécifiques définis par le programme Visez santé^{MC} en se basant sur les recommandations du Guide alimentaire canadien. Les entreprises participantes paient des frais afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. Voir visezsante.org



BONNE IDÉE

Pensez petit. Préparez la recette pour en faire 16 tapas. Ce style de repas est idéal pour la période des fêtes puisqu'il permet d'offrir plusieurs petites bouchées remplies d'éléments nutritifs à la place des grignotines salées ou d'un repas plus lourd.

EXCELLENTE SOURCE DE VITAMINE C
ET SOURCE DE FIBRES

- Fouetter** ensemble dans un grand bol le jus de grenade, le sirop d'érable, le vinaigre, l'huile, la moutarde et le zeste d'orange. Réserver 1/4 tasse (50 ml) de cette vinaigrette et ajouter le romarin au bol. Ajouter les lanières de bœuf et bien les enrober du mélange. Laisser mariner le bœuf à la température ambiante pendant 15 minutes ou le réfrigérer pendant tout au plus 4 heures.
- Couper** les oranges en segments au-dessus du bol contenant la vinaigrette réservée afin d'en recueillir les jus. Ajouter les segments d'orange, les raisins et les betteraves au bol et bien les enrober de vinaigrette.
- Enfiler les lanières** de bœuf sur 16 brochettes. Faire griller jusqu'à ce que la viande soit rosée au centre, environ 4 minutes par côté. Mélanger avec les laitues, la vinaigrette et garnir d'amandes. Assaisonner au goût.
Donne 8 portions.

Par portions : 279 calories, 15 g protéines, 15 g lipides (2 g saturés, 0,2 g gras trans, 26 mg cholestérol), 24 g glucides (3 g fibres), 207 mg sodium. Bonne source de fer (22 % VQ) et excellente source de zinc (37 % VQ) et de vitamine C (78 % VQ), 9 % VQ sodium.

Note :

Le fer du bœuf est un des meilleurs cadeaux de la nature. Une portion de 100 g de bœuf maigre fournit près de quatre fois plus de fer que 1 tasse (250 ml) d'épinards crus.* Alors pensez au bœuf!

*Basé sur le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (2007b). Une portion de 100 g de bœuf cuit (en moyenne) contient 3,3 mg de fer et 1 tasse (250 ml)

Cuisson lente et facile

EXCELLENTE SOURCE DE FER
ET SOURCE DE CALCIUM



Allez-y lentement

Lorsque vous êtes à court de temps, un repas à la mijoteuse est la solution pour recevoir pendant les fêtes. Préparez les ingrédients et placez-les dans la mijoteuse, puis vazez à vos occupations pendant la cuisson.

POT-AU-FEU À L'ESPAGNOLE À LA MIJOTEUSE

Les pot-au-feu sont des mets réconfortants. Celui-ci, un peu plus exotique, est idéal pour le temps des fêtes. Il contient les ingrédients habituels des repas à la mijoteuse, mais on y a ajouté du prosciutto et du xérès. Nous avons incorporé des amandes moulues à la sauce selon la tradition espagnole. Cette recette est adapté du magazine Canadian Living.

3 lb (500 g) rosbif de côtes croisées
désossées pour pot-au-feu
CHACUN – de sel et de poivre
1/4 c. à thé (2 ml) huile végétale (environ)
2 c. à soupe (30 ml) oignon, finement tranché
1 gousses d'ail, finement hachées
2 prosciutto en dés
4 oz (125 g) marjolaine séchée
1/2 c. à thé (2 ml) bouillon de bœuf
1 tasse (250 ml) xérès (ou bouillon de bœuf
supplémentaire)
1/2 tasse (125 ml) tomates, égouttées
1 boîte (28 oz/796 ml) poivrons rouges rôtis, tranchés
1 tasse farine tout-usage
2 c. à soupe (30 ml) amandes moulues
1/4 tasse (50 ml) pâte de tomate
2 c. à soupe (30 ml) poivron vert, finement tranché
1

1. Assaisonner le bœuf de sel et de poivre. Faire chauffer la moitié de l'huile dans un faitout à feu moyen vif. Ajouter le bœuf au faitout et le faire dorer de tous les côtés, en ajoutant de l'huile au besoin. Transférer la viande dans la mijoteuse.

2. Égoutter le gras du faitout et y ajouter l'huile qui reste. Y faire frire l'oignon, l'ail, le prosciutto et la marjolaine à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, environ 5 minutes. Ajouter le bouillon et le xérès, et porter à ébullition en déglaçant. Ajouter ce mélange à la mijoteuse avec les tomates et les poivrons rouges, et bien mélanger.

3. Couvrir et laisser cuire à faible intensité (Low) jusqu'à tendreté, de 6 à 8 heures. Transférer la viande sur une planche à découper, la couvrir et la garder au chaud jusqu'au moment de la trancher contre le grain.

4. Entre-temps, dégraisser le liquide de la mijoteuse. Fouetter ensemble dans un petit bol la farine et 1/4 tasse (50 ml) d'eau froide, et incorporer ce mélange de même que les amandes moulues et la pâte de tomate au liquide dégraissé en fouettant. Incorporer le poivron vert. Couvrir et faire cuire à puissance élevée (High) jusqu'à épaississement, environ 15 minutes. Servir avec le bœuf.
Donne 8 portions.

Par portion : 397 calories, 36 g protéines, 23 g lipides (7 g saturés), 12 g glucides, 2 g fibres, 110 mg cholestérol, 565 mg sodium. % VQ : 6 % calcium, 38 % fer, 9 % vitamine A, 90 % vitamine C, 12 % folate.

BONNE IDÉE

Un autre cadeau – allez à la page suivante pour découvrir ce que vous devez savoir sur la cuisson du bœuf canadien à la mijoteuse.

La mijoteuse et ses secrets

Les équipes du magazine *Canadian Living* et du Centre d'information sur le bœuf ont uni leurs efforts afin de vous transmettre des conseils et des trucs pour bien réussir le bœuf canadien à la mijoteuse.



Cliquez : visitez boeufinfo.org pour cette recette de Rosbif avec fenouil et pour d'autres recettes.

LES MEILLEURS CHOIX

La palette, les côtes croisées, la poitrine, les bouts de côtes et les cubes de bœuf.

Recherchez les coupes ayant les mots « pot-au-feu », « à mijoter » ou « à ragoût » sur l'étiquette. Retirez l'excès de gras avant de faire brunir la viande.

BRUNIR EN VAUT LA PEINE

Faites brunir le bœuf dans un peu d'huile avant de le placer dans la mijoteuse afin d'en rehausser le goût. Enrobez la viande de farine avant de la faire brunir pour donner plus de consistance à votre sauce. Le bœuf haché doit toujours être brun et égoutté avant d'être transféré dans la mijoteuse pour éviter qu'il s'agglutine. Note : certaines mijoteuses possèdent un accessoire vous permettant de faire brunir à même la mijoteuse – vous n'avez qu'un seul plat à laver!

LENTEMENT

Une chaleur élevée (même à la mijoteuse) peut rendre le bœuf fibreux et trop cuit. Il est préférable de le faire cuire à faible intensité (Low).

TENIR AU CHAUD

Une mijoteuse avec la fonction « Réchauffer » (Warm) est idéale pour garder des boulettes au chaud sur une table lors d'un buffet.

TRANSPORT

Si vous avez à transporter une mijoteuse pour un repas-partage, recherchez une mijoteuse avec une enveloppe isolante (le sac de couchage de la mijoteuse) ou un couvercle qui se verrouille pour éviter les dégâts.

FORMAT

Si vous ne savez quel format de mijoteuse choisir, procurez-vous en une à deux cuves – une petite pour faire mijoter un repas pour deux, et une plus grande pour faire cuire un chili con carne pour vos nombreux amis.



OVALE OU RECTANGULAIRE

Les mijoteuses ovales ou rectangulaires offrent plus de flexibilité que celles de forme arrondie. Elles sont idéales pour faire cuire de plus gros pot-au-feu.



L'amour tendre

Gâtez vos invités avec ce classique de bistrot, facile à préparer. Le filet de bœuf représente le summum de la tendreté. Si vous préférez un bifteck avec une excellente saveur, mais un peu moins tendre, utilisez quatre médaillons de haut de surlonge épais.



SOURCE DE VITAMINE D SOURCE DE
VITAMINES DU COMPLEXE B

FILETS DE BŒUF POÊLÉS AVEC SAUCE AUX GRAINS DE POIVRE ET ÉCHALOTES CROUSTILLANTES

Garnissez ce succulent plat de bœuf d'échalotes croustillantes. Vous pouvez également les ajouter à la Soupe de bœuf thaïe (page 4) ou aux Brochettes de bœuf au romarin et salade hivernale (page 7). Elles accompagnent tout aussi bien des burgers que des biftecks grillés. Vous pouvez les préparer d'avance et les conserver au réfrigérateur pendant une semaine.

1/2 tasse (125 ml) 8	huile végétale échalotes françaises, pelées, coupées en deux et tranchées finement (environ 1 1/4 tasse/300 ml d'échalotes tranchées)
1 c. à soupe (15 ml) 4	beurre filets mignons à griller de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur, environ 2 lb (1 kg)
1/2 tasse (125 ml) 1 1/2 tasse (375 ml)	brandy ou vin rouge Bouillon de bœuf tout simplement Knorr ^{MD}
2 c. à thé (10 ml)	moutarde de Dijon
1 c. à thé (5 ml)	grains de poivre variés, écrasés
1/3 tasse (75 ml)	crème à fouetter sel

1. Faire chauffer l'huile dans un poêlon épais à feu moyen vif. Ajouter la moitié des échalotes et faire cuire en brassant continuellement jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer, environ 6 à 7 minutes. Les retirer avec une cuillère trouée et les déposer sur un essuie-tout. Répéter avec le reste des échalotes. Conserver 2 c. à soupe (30 ml) d'huile dans le poêlon. Si vous les préparez à l'avance, vous pouvez les conserver au réfrigérateur pendant une semaine dans un contenant hermétique.

2. Ajouter le beurre au poêlon et le faire fondre. Assaisonner les filets d'un peu de grains de poivre et les faire cuire à feu moyen vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 6 à 7 minutes par côté pour une cuisson à point. Retirer du feu, couvrir et garder au chaud.

3. Ajouter le brandy et le laisser réduire jusqu'à ce qu'il soit presque tout évaporé, environ 4 minutes. Incorporer le Bouillon Knorr, la moutarde et le reste des grains de poivre, puis porter à ébullition en déglaçant le poêlon. Ajouter la crème et faire cuire la sauce en la remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle épaississe et qu'il n'en reste environ que 1 tasse (250 ml), à peu près 10 minutes. Assaisonner au goût. Répartir la sauce entre 4 assiettes. Recouvrir des filets mignons et garnir des échalotes croustillantes.
Donne 4 portions. Donne 8 biftecks.

Par portion : 340 calories, 25 g protéines, 23 g lipides, 2 g glucides
Bonne source de fer (22 % VQ) et excellente source de zinc (50 % VQ), source de vitamine D (14 % VQ) et de vitamines du complexe B :
thiamine (6 % QV), riboflavin (20 % VQ), niacin (35 % VQ), vitamine B₆ (11 % VQ) and vitamine B₁₂ (95 % VQ), 10 % VQ sodium.

BONNE IDÉE

Écrasez les grains de poivre dans un mortier ou placez-les dans un sac de plastique et écrasez-les avec un rouleau à pâte ou le fond d'un poêlon épais.



Cliquez : visitez knorr.ca pour d'autres recettes de Knorr.