

Le boeuf canadien

une qualité qui inspire confiance



Nous avons le plaisir de vous présenter quelques-unes
des nombreuses familles productrices de bovins du Canada
qui nous ont révélé leurs recettes de boeuf préférées.



Je travaille comme conseillère en économie domestique au Centre d'information sur le boeuf depuis 1989. Je suis fière de représenter le secteur de l'élevage bovin et je suis convaincue que l'approvisionnement alimentaire du Canada est l'un des plus sains au monde.

Tournez les pages et faites connaissance avec quelques-unes des personnes s'occupant d'élevage bovin au Canada. Les éleveurs de bétail sont des gens extraordinaires. Ils sont, tout à la fois, employés de ferme, nutritionnistes de bétail, comptables et techniciens. Nos éleveurs de bétail sont d'excellents intendants de la terre qui désirent transmettre leur héritage agricole à leurs enfants. Ils sont également des gens d'affaires qui se sont engagés à produire des aliments nutritifs et sains tout en préservant l'environnement.

Lisez ce qu'ils ont à nous raconter et essayez l'une de leurs recettes favorites; ma famille a adoré les fajitas enflammées! Je suis sûre que vous aussi en adopterez une ou deux!

Bon divertissement!

Corinne Dawley

Corinne Dawley, Conseillère en économie domestique,
Centre d'information sur le boeuf

*Il existe au Canada plus de 90 000 exploitations bovines.
Un grand nombre d'entre elles sont des petites exploitations familiales,
65 % possédant moins de 47 vaches d'élevage de boucherie.*

Catégories d'exploitations bovines

Naissage

Les exploitations de naissance élèvent les veaux pour les vendre à d'autres producteurs bovins. Les veaux se nourrissent dans des pâturages jusqu'à ce qu'ils atteignent une maturité qui leur permet de passer à l'un des deux stades suivants : semi-finition ou parcs d'engraissement.

Semi-finition

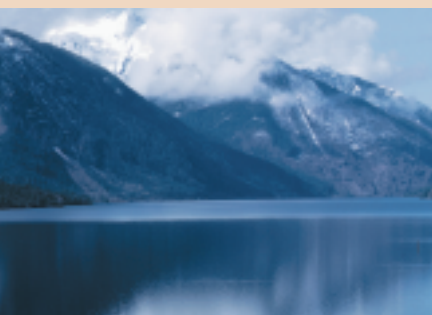
Les veaux en pleine maturité sont nourris selon une alimentation fourragère, jusqu'à ce qu'ils pèsent environ 900 livres. À ce stade-là, ils peuvent être envoyés à un parc d'engraissement. Les bovins sont nourris dans des aires abrités et se reposent dans des aires de couchage.

Parcs d'engraissement

Le bétail passe 3 à 6 mois dans un parc d'engraissement, où il est nourri selon une alimentation fourragère et céréalière jusqu'à ce qu'il atteigne son poids d'environ 1 300 livres.

L'industrie du boeuf au Canada

- la production bovine se retrouve dans chaque province du pays et contribue annuellement par 31 milliards de dollars à l'économie canadienne.
- le Canada est l'un des 10 principaux pays de production bovine au monde, produisant 3% de l'approvisionnement bovin mondial, soit environ 3 milliards de livres de boeuf par an.
- le Canada est le troisième exportateur de boeuf mondial en importance. La plus grande partie des exportations bovines du Canada est destinée aux États-Unis. Le Mexique et l'Asie comptent également parmi nos marchés d'envergure.



« Nous appartenons à la terre, et la terre nous appartient.
Elle coule dans nos veines et nous dépendons d'elle.
Il s'agit d'un engagement fidèle à notre environnement,
qui demande de conserver et d'améliorer la terre,
le cycle de l'eau et tout ce qui s'ensuit. »

Judy Guichon, Gerard Guichon Ranch Ltd., Quilchena, Colombie-Britannique

Exploitation : Naissage, bovins d'un an
Dans le domaine de l'élevage depuis 1972
Ranch appartenant à la famille depuis les années 1860

Judy Guichon a grandi à Montréal et passait ses fins de semaine à la ferme de son grand-père. Lorsque son mari Laurie, qui était également pilote, lui a demandé de quitter le Yukon où ils résidaient pour retourner au ranch familial dans la Nicola Valley en 1972, elle n'a pas hésité. Ils ont repris la gestion du ranch en 1979 et adoptaient, avant tout le monde, des pratiques de gestion holistique. Laurie a été l'un des cofondateurs et directeur du conseil Grasslands Conservation Council voué à promouvoir l'importance des prairies naturelles. Grâce à ce conseil, le couple a collaboré avec d'autres exploitants de ranch en vue d'assurer la viabilité de l'élevage et de faire connaître les éleveurs comme bons intendants de la terre. Laurie est décédé en 1999. Depuis lors, Judy s'occupe de l'exploitation, assistée de l'un de ses quatre enfants et trois employés à temps plein. Elle poursuit passionnément son œuvre qui consiste à préserver le milieu unique de la Nicola Valley.

Judy Guichon, Colombie-Britannique

Boeuf bourguignon

Le Boeuf bourguignon est l'une de mes recettes favorites lorsque je reçois.
Je le prépare souvent et le sers avec du vin de la vallée Okanagan.

4	tranches de bacon, en dés
2	oignons moyens, coupés en tranches dans la longueur
8 oz (250 g)	champignons, coupés en moitié
2 lb (1 kg)	cubes de boeuf à ragoût
3 c. à soupe (45 ml)	farine tout usage
3	gousses d'ail, émincées
1 1/2 tasse (375 ml)	CHACUNE – de vin rouge et de bouillon de boeuf
1	feuille de laurier
1 c. à thé (5 ml)	thym séché
1/2 c. à thé (2 ml)	CHACUNE – de sel et de poivre

1. Faire sauter le bacon dans un faitout ou dans une marmite à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirer le bacon et réserver. Faire sauter l'oignon et les champignons dans le gras du bacon jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer les légumes et réserver.

2. Faire dorer le boeuf, en 2 fois, ajouter un peu d'huile au besoin. Sauter la viande dorée, de farine. Ajouter le reste des ingrédients.

3. Cuire, à couvert au four à 325 °F (160 °C) pendant 2 h. Ajouter le bacon, les oignons et les champignons réservés; cuire 30 min de plus. **6 portions.**

Par portion : 381 calories, 41 g de protéines, 19 g de matières grasses, 9 g de glucides

L'élevage bovin est-il viable?

Le bétail joue un rôle important dans un système agricole durable et équilibré. La plupart des terres destinées aux pâturages de bovins ne conviennent pas aux cultures. Le sol n'est peut-être pas fertile, il est rocailleux ou accidenté, le climat peut être trop sec. Sans le pâturage, la plus grande partie de ces terres ne servirait pas à produire des aliments. Les pâturages sont recouverts de végétation à l'année longue et offrent un habitat aux insectes, aux petits mammifères et aux oiseaux.



« *Nous sommes fiers d'appartenir à cette industrie. Nous devons notre succès à nos normes de qualité rigoureuses.* »

Bern et Mike Kotelko, Highland Feeders Limited, Vegreville, Alberta

**Exploitation : Parc d'engraissement
Dans le domaine de l'élevage depuis 1976
Ranch appartenant à la famille depuis 1947**

« Nous travaillons dans l'élevage bovin. Puisque nous ne pouvons prospérer que si le bétail est sain, nous assurons à nos animaux un milieu propre et leur procurons des soins sans cruauté, grâce à un personnel dévoué et bien entraîné. Nous nous sommes dotés d'un excellent programme de surveillance et de traitement associé à un programme de contrôle sanitaire des troupeaux totalement automatisé. » Jack Kotelko et ses fils, Bern et Mike, exploitaient à l'origine Highland Feeders Limited comme ferme céréalière et d'élevage de bovins de race. Au début des années 80, les Kotelkos y ont ajouté un parc d'engraissement. Bern et Mike, qui sont mariés et ont des enfants, en sont toujours propriétaires. Ce parc d'engraissement est essentiel dans leur communauté et donne de l'emploi à 47 personnes. Les deux frères sont connus pour leurs contributions à l'industrie dans les domaines de l'environnement et du développement économique. Bern et Mike affirment aimer ce qu'ils font et apprécier leur mode de vie chaque jour d'avantage, à cause de la créativité et de la souplesse que leur procure cette industrie.

Bern et Mike Kotelko, Alberta

Comment la salubrité du boeuf canadien est-elle contrôlée?

Le Programme canadien d'identification du bétail, lancé par les producteurs, identifie le bétail avec des étiquettes d'identité. Cela permet à l'industrie de suivre et d'éliminer rapidement tous les problèmes graves de santé animale. Le Canada est reconnu mondialement pour ses produits de boeuf sains et nutritifs. Des règlements rigoureux sont en place. Autant le gouvernement fédéral que les gouvernements provinciaux et municipaux jouent un rôle dans le contrôle et la garantie de la qualité et de la salubrité des produits.

Boulettes de viande méli mélo

Qui n'aime pas les boulettes de viande? Et qui n'aime pas la variété? La carotte râpée permet d'avoir des boulettes de viande maigre bien juteuses et de faire manger des légumes aux enfants sans qu'ils ne le sachent.

1 lb (500 g)	boeuf haché maigre
1	oeuf, légèrement battu
1/2 tasse (125 ml)	chapelure
1/3 tasse (75 ml)	CHACUNE – de carottes et d'oignons finement râpés
1 c. à soupe (15 ml)	sauce Worcestershire
1/2 c. à thé (2 ml)	CHACUNE – de sel et de poivre

1. Mélanger légèrement tous les ingrédients; former environ 30 boulettes de 1 po (2,5 cm).

2. Cuire au four sur un plateau de cuisson légèrement huilé et recouvert d'une feuille d'aluminium à 400 °F (200 °C) pendant 15 min, jusqu'à ce que le thermomètre numérique à lecture instantanée inséré au centre de plusieurs boulettes de viande affiche 160 °F (71 °C).

Par portion (4 boulettes) : 170 calories, 14 g de protéines, 10 g de matières grasses, 6 g de glucides

Variez les saveurs – par l'ajout de ces ingrédients à la recette de base (ci-dessus) :

À l'italienne : 2 c. à soupe (30 ml) de sauce à pizza et 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché.

Servir avec encore plus de sauce à pizza ou de la sauce à spaghetti.

À l'asiatique : 2 c. à soupe (30 ml) de sauce hoisin et 1/2 c. à thé (2 ml) de gingembre moulu.

Servir avec de la sauce d'arachides ou de la sauce aigre-douce.

À la mexicaine : 1 c. à soupe (15 ml) de chili en poudre et 2 gousses d'ail (émincées).

Servir avec de la salsa.



« C'est une vie que j'aime. Je suis fier de mon travail, j'offre un produit que les Canadiens peuvent consommer en toute confiance. »

Pat Hayes, Hayes Farm and Ranch, Val Marie, Saskatchewan

Exploitation : Semi-finition; culture d'orge et de foin
Dans le domaine de l'élevage depuis 1982
Ranch appartenant à la famille depuis 1911

« Nous sommes constamment à la recherche de moyens pour améliorer notre entreprise. Ainsi, je suis sûr de laisser une entreprise viable et un mode de vie durable à mes enfants. » Pat a repris la plus grande partie des activités du ranch de ses parents à 20 ans. Il ne l'a quitté que pour une bourse universitaire en rodéo aux États-Unis. Il est rentré au Canada et repris l'élevage, dès que la propriété proche de celle de ses parents a été mise en vente. Pat travaille avec son frère, Ryan, et son père, Georges. Sa femme, Trudy, et ses enfants, Jade, Paige et Drew, lui donnent également un coup de main. Pat suit attentivement les soins donnés à chaque animal du ranch. Une bonne gérance environnementale aide Pat à assurer une durabilité écologique à sa terre autant qu'à son exploitation.

Pat et Trudy Hayes, Saskatchewan

Rosbif au barbecue

La marinade est la clé pour tout bon rosbif au barbecue. Une vinaigrette constitue une marinade des plus simples et offre toutes sortes de saveurs. Durant les mois d'été, nous savourons ces rosbifs grillés au tournebroche ou par cuisson indirecte.

4 à 13 lb (2 à 6 kg) rosbif pour rôtisserie ou pour le four (intérieur de ronde, noix de ronde ou pointe de surlonge)
2 tasses (500 ml) vinaigrette (p. ex. balsamique ou aux tomates séchées au soleil)

1. Piquer le rosbif partout avec une fourchette. Placer dans un grand sac pour congélation refermable avec la vinaigrette; réfrigérer de 12 à 24 h.

2. Placer une lèche-frite contenant 1/2 po (1 cm) d'eau sous le gril. Chauffer le barbecue à 400 °F (200 °C), à feu moyen-vif.

3. Jeter la marinade. Insérer le tournebroche dans le sens de la longueur au centre du rosbif; le fixer avec des fourchettes de retenue. Insérer un thermomètre à viande au centre du rosbif en évitant le tournebroche.

4. Cuire le rosbif à barbecue fermé et à chaleur constante au-dessus de la lèche-frite, jusqu'à ce que le thermomètre affiche 135 °F à 145 °F (57 °C à 63 °C) pour une cuisson mi-saignante (environ 18 à 21 min par lb ou 40 à 46 min par kg).

5. Retirer le rosbif et le placer sur une planche à découper. Recouvrir d'une feuille d'aluminium pendant 10 à 15 min pour permettre à la température d'augmenter de 5 °F (3 °C). Découper en tranches minces pour servir. **Un rôti de 4 lb (2 kg) donnera 11 à 12 portions.**

Par portion (3,6 oz/100 g) : 200 calories, 30 g de protéines, 8 g de matières grasses, 0,1 g de glucides

Barbecue à cuisson indirecte : Cuire le rosbif directement sur le gril, au-dessus d'une lèche-frite placée sur le côté d'un barbecue préchauffé; Éteindre le feu au-dessous du rosbif. Fermer le couvercle du barbecue. Le rosbif cuira légèrement plus vite qu'avec un tournebroche.

Que font les producteurs pour assurer la qualité de l'eau?

De l'eau propre est nécessaire au bétail pour lui assurer une croissance et une santé optimales. Nombreux sont les producteurs qui protègent activement leur alimentation en eau. Pat Hayes utilise une pompe à énergie solaire pour amener l'eau aux postes d'alimentation du bétail, pour que le troupeau puisse boire. Ainsi, il conserve et protège l'alimentation en eau. D'autres producteurs posent des clôtures autour des systèmes de distribution d'eau pour éloigner le bétail ou plantent une rangée d'arbres ou d'arbustes pour réduire l'érosion des berges ou leur écoulement.



« Notre occupation consiste à produire des aliments salubres et sains. Nous veillons à la qualité du boeuf que nous produisons pour les autres personnes autant que nous veillons à la qualité du boeuf produit pour nous-mêmes. »

Bruce et Heather Ribey, Iris Creek Farm, Paisley, Ontario

**Exploitation : Entreprise de naissance
Dans le domaine de l'élevage depuis 1990
Ranch appartenant à la famille depuis 150 ans**

« Mes enfants, ma famille, mes amis et mes voisins mangent le boeuf que nous produisons. J'en suis fier, c'est un produit de qualité. » Les trois jeunes enfants de Bruce et de Heather, Bryce, Kent et leur fille Taylor, sont la 6^e génération des Ribey à vivre sur la ferme. Ils partagent les tâches quotidiennes de l'exploitation avec les parents de Bruce, son frère et sa belle-sœur, qui vivent près de lui. Bruce dépend grandement de l'expertise de Heather qui est vétérinaire. Elle est principalement responsable de la santé du troupeau et, selon elle, les nombreux soins de santé préventifs offerts de nos jours constituent l'un des plus grands changements dans l'industrie. Ainsi, grâce aux vaccins, il est possible de réduire l'utilisation d'antibiotiques. Bruce et Heather conviennent qu'avec une jeune famille à élever et une ferme à gérer leur mode de vie les tient très occupés, mais ils l'adorent.

Bruce et Heather Ribey, Ontario

Biftecks de tous les jours

Pendant les longues soirées d'été, nous aimons savourer un repas simple de biftecks au barbecue, accompagnés de pommes de terre et de salade César. Les biftecks à griller sont marinés brièvement, juste pour rehausser leur saveur. Calculer 8 à 12 h de marinade pour une coupe comme les biftecks d'intérieur de ronde à mariner.

3/4 tasse (175 ml) sauce soya
1/4 tasse (50 ml) cassonade
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à soupe (15 ml) racine de gingembre fraîchement émincée
1 1/2 lb (750 g) biftecks ou médaillons de boeuf à griller (faux-filet, haut de surlonge ou contre-filet), 1 po (2,5 cm) d'épaisseur

1. Mélanger tous les ingrédients (sauf le boeuf) dans un grand sac pour congélation refermable. Piquer le bifteck avec une fourchette à plusieurs endroits; ajouter dans le sac et réfrigérer pendant 15 min ou jusqu'à 1 h.

2. Jeter la marinade. Faire griller sur le barbecue ou au four à feu moyen-vif de 6 à 7 min par côté pour une cuisson à point. **4 à 6 portions.**

Par portion (1/6 de recette) : 200 calories, 24 g de protéines, 11 g de matières grasses, 1 g de glucides

Galettes de pommes de terre à l'ail : Faire bouillir des pommes de terre nouvelles, bien brossées, de 3 po (7,5 cm) jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser refroidir légèrement. Aplatir chaque pomme de terre légèrement avec la main tout en la gardant intacte. Enduire généreusement de votre vinaigrette préférée, saler, poivrer et assaisonner légèrement d'ail émincé. Griller environ 3 min par côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.

Pourquoi y a-t-il des antibiotiques dans la production bovine?

Les antibiotiques servent à préserver la santé du troupeau. Ils sont utilisés pour prévenir l'apparition ou la progression d'une maladie ou pour l'empêcher de se propager. Santé Canada doit approuver l'utilisation de tous les médicaments vétérinaires avant qu'ils ne soient vendus au Canada. D'ailleurs, seuls ceux qui ne posent aucun risque aux êtres humains, ceux qui sont sûrs et efficaces dans le traitement du bétail et ceux qui respectent les directives rigoureuses de la fabrication, sont approuvés.

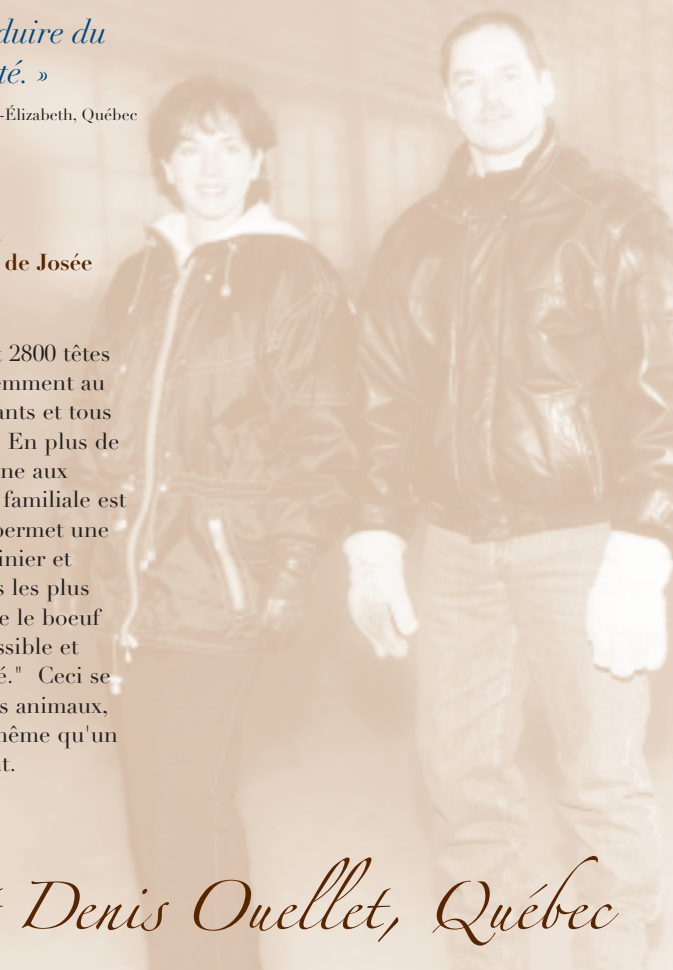


« Notre premier objectif est de produire du boeuf salubre et de première qualité. »

Josée Rainville et Denis Ouellet, producteurs de boeuf de Ste-Élizabeth, Québec

Exploitation : Parc d'engraissement
Dans le domaine de l'élevage depuis 16 ans
Ranch appartenant précédemment au père de Josée

Josée et Denis sont propriétaires d'un parc d'engraissement depuis 16 ans où ils élèvent 2800 têtes annuellement. La ferme appartenait précédemment au père de Josée. La famille compte quatre enfants et tous sont impliqués dans les travaux de la ferme. En plus de l'élevage de bovins, la famille Ouellet s'adonne aux grandes cultures. Pour Josée et Denis la vie familiale est très importante, " le travail à la ferme nous permet une belle qualité de vie, c'est un travail non routinier et intéressant", nous dit Denis. "Nous utilisons les plus récentes techniques afin de nous assurer que le boeuf que nous produisons soit le plus salubre possible et rencontre les plus hauts standards de qualité." Ceci se reflète dans l'attention apportée au choix des animaux, au suivi rigoureux de leur alimentation, de même qu'un grand souci de la gestion de l'environnement.



Josée Rainville et Denis Ouellet, Québec

Que mange le bétail?

Le bétail mange surtout de l'herbe, du foin et d'autres plantes. Les bovins, qui sont des ruminants, sont capables de digérer la cellulose provenant de l'herbe et d'autres matériaux végétaux, indigestes pour les humains. Le bétail n'est nourri aux céréales que pendant quatre mois dans un parc d'engraissement, où la nourriture, composée de céréales, est soigneusement contrôlée pour produire du boeuf tendre, bien persillé. Cette pratique est possible grâce à l'important approvisionnement en céréales du Canada. Les aliments pour bétail permettent de trouver un marché pour les céréales abîmées par les intempéries, originellement destinées à la consommation humaine.

Boeuf en raclette au beurre aux herbes

Nous préparons souvent la raclette pour un souper familial vite fait. Les morceaux de poivrons et les champignons de même que les petites pommes de terre bouillies et les tranches de boeuf sont cuits sur l'appareil à raclette. Nous faisons fondre du camembert ou autre fromage mou et utilisons de la mayonnaise à la dijonnaise comme trempette. Si vous n'avez pas d'appareil à raclette, vous pouvez utiliser un poëlon antiadhésif.

2
1/4 c. à thé (1 ml)
1/2 tasse (125 ml)
1/4 tasse (50 ml)
1 c. à soupe (15 ml)
2 c. à soupe (30 ml)
2 c. à thé (10 ml)

1 lb (500 g)

gousses d'ail
sel
beurre non salé ramolli
persil italien frais haché
sauge ou romarin frais haché
jus de citron
moutarde de Dijon
poivre fraîchement moulu
bifteck à griller (filet, contre-filet ou faux-filet),
coupé en lanières de 1/4 po (0,5 cm) d'épaisseur

1. Hacher grossièrement les gousses d'ail. À l'aide d'un couteau de chef (par la pointe), former un mélange pâteux avec l'ail et le sel en les brassant en mouvements circulaires. Mélanger aux restes des ingrédients (sauf le boeuf). (Remarque : Le beurre aux herbes peut être préparé à l'avance et congelé. Utiliser ce qui reste du beurre aux herbes pour d'autres repas ultérieurs, dans de la purée ou des légumes vapeur.)
2. Chauffer la raclette jusqu'à ce qu'elle soit brûlante, placer les contenants à fromage au-dessous du gril pour le faire fondre. Faire sauter les lanières de boeuf et les légumes sur la raclette dans le beurre aux herbes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Tremper le boeuf et les légumes dans le fromage fondu et servir avec de la mayonnaise et des cornichons.
4 portions.

Par portion : 297 calories, 26 g de protéines, 21 g de matières grasses, 1 g de glucides



« Lorsque j'ai commencé mes activités agricoles je me rappelle m'être assis devant mon repas en sachant que j'avais produit tout ce qui se trouvait dans mon assiette. »

Duane MacDonald, MacDonald Brothers Farm, Lady Fane, Î-P-É

Exploitation : Parc d'engraissement, pommes de terre

Dans le domaine de l'élevage depuis 1993

Ranch appartenant à la famille depuis 5 générations

« C'était un repas simple : rosbif, pommes de terre et légumes. Mais j'étais tellement fier. Rien n'est comparable au sentiment de savoir que tout ce que je mangeais provenait de notre ferme. » Duane MacDonald exploite sa ferme avec son père Elmer, son oncle Earle et son cousin Corey. Duane est le spécialiste bovin des quatre. Il avait pourtant commencé une carrière totalement différente. Après avoir obtenu un diplôme en commerce, il a commencé à travailler pour le ministère provincial de l'environnement. Mais la vie de ferme qu'il avait connue lui manquait tellement qu'il est retourné chez lui en 1994. Sa femme, Sara, est sur le point de terminer son doctorat en biologie moléculaire. Bien qu'elle ne s'occupe pas des activités quotidiennes de la ferme, son travail, associé aux années d'expérience de Duane auprès du ministère de l'environnement, a permis à Duane d'acquérir des connaissances scientifiques qui lui sont très utiles dans ses activités agricoles.

Duane et Sara MacDonald, Î-P-É

Pourquoi certains des producteurs bovins cultivent-ils aussi la terre?

Les cultures vivrières épuisent le sol de ses éléments nutritifs. Les cultures d'aliments pour bovins, comme le foin et la luzerne revitalisent le sol. Voilà pourquoi la rotation annuelle des cultures est essentielle. Sur la ferme des frères MacDonald, le bétail et les pommes de terre se complètent, les déchets des pommes de terre nourrissent le bétail et la culture du foin nourrit le sol permettant ainsi de cultiver encore plus de pommes de terre. Le boeuf fournit les liquidités nécessaires à la ferme pendant les saisons où les MacDonald ne vendent pas de pommes de terre.

Fajitas enflammées

Nous aimons les fajitas de boeuf. En faisant griller le bifteck, les légumes et le pain plat, tout le repas est cuit en plein air. Lorsqu'il s'agit de biftecks à griller tel que le haut de surlonge, réduire le temps de la marinade à 30 à 60 min, juste pour rehausser les saveurs.

1	lime
1/2 tasse (125 ml)	de piments jalapeno marinés finement hachés, plus 2 c. à soupe (30 ml) de jus réservé
2 c. à soupe (30 ml)	sauce Worcestershire
2	gousses d'ail, émincées
1 lb (500 g)	bifteck à mariner, 3/4 po (2 cm) d'épaisseur
1	oignon et un poivron rouge doux, coupés en julienne
1 c. à soupe (15 ml)	huile végétale
1 c. à thé (5 ml)	chili en poudre
1/2 c. à thé (2 ml)	cumin moulu
4	pitass grecs

- 1. Mélanger** le zeste finement râpé et le jus de lime, les piments jalapenos et leur jus réservé, la sauce Worcestershire et la moitié de l'ail dans un grand sac pour congélation refermable. Piquer le boeuf avec une fourchette à plusieurs endroits; ajouter dans le sac et réfrigérer de 8 à 12 h.
 - 2. Jeter** la marinade; faire griller le bifteck à feu moyen-vif 3 à 4 min par côté pour une cuisson saignante. Laisser reposer 5 min; trancher finement contre le grain. Entre-temps, mélanger les légumes avec l'huile, le reste de l'ail et l'assaisonnement; griller dans un panier à gril à feu moyen-vif pendant 5 min, remuer à l'occasion.
 - 3. Garnir** les pitass réchauffés de bifteck et de légumes, servir avec un peu de salsa.
- 4 portions.**

Par portion : 354 calories, 31g de protéines, 8 g de matières grasses, 39 g de glucides



LE BOEUF CANADIEN, UN PRODUIT HAUT DE GAMME!

Acheter du boeuf canadien a des avantages indéniables. Il est sain et nourrissant, il est fiable autant que les personnes qui le produisent et son excellent goût est reconnu mondialement. Mais cela ne s'arrête pas là! Fidèles à notre réputation de producteurs mondiaux de premier plan, nous nous assurons d'être toujours à l'avant-garde, dès qu'il s'agit de salubrité alimentaire, de responsabilisation, de classement et contrôle de qualité.

Merci d'avoir pris le temps de lire cette brochure. Pour nous, il n'existe pas de meilleur choix que le boeuf produit au Canada. Et, lorsque vous en serez également convaincu, faites-le connaître à votre entourage. Cela en vaut vraiment la peine.



Le Centre d'information sur le boeuf est le volet promotionnel de l'Association canadienne des éleveurs de bovins.

Des questions sur le boeuf? Visitez **www.boeufinfo.org** ou appelez
1 888 44-BOEUF.



Imprimé sur papier recyclé
CBC_FR-04-03