

Le boeuf canadien

Simplifiez vos soupers!



Quelques stratégies
pour sauver du temps
et des recettes simples
pour tous les jours.

Pensez au côté pratique

Les épiceries regorgent d'ingrédients pratiques qui facilitent la préparation des repas. En voici quelques-uns :



- **Au comptoir de charcuterie**, procurez-vous du **rosbif cuit** et de la salade de chou, garnissez votre pain plat favori, roulez le tout et vous obtiendrez un sandwich wrap vite fait. Ou bien, ajoutez des languettes de rosbif cuit à des salades préparées ou à une salade de pâtes et vous obtiendrez une salade repas en un tournemain.
- **Au comptoir des viandes**, choisissez des coupes de boeuf à cuisson rapide, comme le boeuf haché, les lanières, les brochettes, les biftecks minute ou les nouveaux **Rosbifs à cuisson rapide** – des rosbifs de 1 lb (500 g) qui seront prêts en moins d'une heure. Vous trouverez également **des viandes déjà cuites**, comme des pot-au-feu ou des pains de viande que vous servirez avec des pommes de terre en purée instantanées et des légumes mélangés congelés.
- **Dans la section congélateur**, vous trouverez **des burgers déjà cuits**, les enfants n'auront qu'à les réchauffer au micro-ondes. Vous pouvez aussi faire cuire à la maison du boeuf haché émietté et le congeler; il sera bien utile pour ajouter à des sauces ou pour garnir des pommes de terre au four.
- **Dans les allées d'épicerie**, vous trouverez des préparations pour apprêter le boeuf haché, des pâtes, des sauces pour pâtes, de la salsa, des ingrédients pour les tacos, des épices mélangées, des soupes, des vinaigrettes et du fromage râpé. Vous serez étonné du nombre de repas que vous pourrez préparer à l'aide de ces ingrédients.



Rosbif glacé à la sauce hoisin et légumes sautés

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

1 Rosbif à cuisson rapide (pointe de surlonge, intérieur ou extérieur de ronde)

3 tasses (750 ml) légumes à sauter précoupés

GLACE HOISIN

1/4 tasse (50 ml) CHACUNE de sauce soya, de sauce hoisin et de ketchup

2 gousses d'ail, émincées

1 c. à soupe (15 ml) CHACUNE de racine de gingembre émincée et de sirop d'érable

1. Mélanger les ingrédients de la glace. Badigeonner le rosbif avec 2 c. à soupe (30 ml) de glace. Insérer le thermomètre à viande sur la longueur de façon à ne plus voir la tige. Placer le rosbif dans un plat peu profond tapissé de papier d'aluminium.

2. Faire rôtir à découvert, dans un four à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes. Badigeonner avec un peu de glace. Cuire de 10 à 15 minutes de plus, jusqu'à ce que la température du thermomètre atteigne 155 °F (68 °C) pour une cuisson à point.

3. Retirer le rosbif du four et le laisser reposer recouvert lâchement de papier d'aluminium. Pendant ce temps, placer les légumes avec 2 c. à soupe (30 ml) d'eau dans un poêlon; couvrir et cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient mi-tendres. Ajouter le reste de la glace et sauter 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne. Enlever le filet du rosbif et le tailler en tranches fines, le servir avec les légumes sautés. **4 portions.**

Par portion : 294 calories, 31 g protéines, 9 g lipides, 22 g glucides
% Valeur quotidienne (VQ), excellentes sources de fer (28 % VQ), et de zinc (79 % VQ), 65 % VQ sodium

Pour sauver du temps



Remplacer la glace hoisin par une sauce pour sautés



Courtoisie du : Cattlemen's Beef Board

Boeuf et pâtes pronto

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

1-1/4 lb (625 g) boeuf haché

2 boîtes chacune (19 oz/540 ml) de tomates à l'italienne ou de style chili

1 paquet (environ 250 g) raviolis réfrigérés

2 tasses (500 ml) jeunes pousses d'épinards

1 tasse (250 ml) olives noires dénoyautées et hachées

Fromage feta, parmesan ou Tex Mex

1. Faire brunir le boeuf haché à la poêle à feu moyen, pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit brun et entièrement cuit. Égoutter le boeuf, ajouter les tomates et laisser mijoter pendant 10 minutes en brassant à l'occasion.

2. Pendant ce temps, **faire cuire** les raviolis selon le mode d'emploi.

3. Ajouter au mélange de boeuf tout en brassant, les raviolis, les épinards et les olives, réchauffer le tout. Garnir chaque portion de fromage émietté ou râpé, de votre choix. **4 portions.**

Par portion (en utilisant du boeuf haché maigre) : 510 calories, 36 g protéines, 25 g lipides, 37 g glucides

% Valeur quotidienne (VQ), excellentes sources de fer (50 % VQ) et de zinc (80 % VQ), 32 % VQ sodium

Pour sauver du temps



Faites cuire une bonne quantité de boeuf haché émietté et faites-le congeler. Vous n'aurez qu'à l'ajouter à des sauces embouteillées et à réchauffer le tout.

Repas en quelques minutes

Morceaux de rosbif Tex Mex :

Faire réchauffer un **pot-au-feu déjà cuit** selon le mode d'emploi. Verser la sauce dans un petit chaudron, ajouter en brassant 1/4 tasse (50 ml) CHACUNE de sauce barbecue et de salsa et 1 c. à thé (5 ml) de poudre de chili. Réchauffer le tout et verser sur des morceaux de rosbif chaud.

Pain de viande rapide : Diminuer le temps de nettoyage en plaçant tous les ingrédients du pain de viande dans un

sac de plastique pour congélation, sceller le sac et mélanger les ingrédients en pétrissant avec les mains. Avant de procéder à la cuisson, recouvrir le pain de viande avec cette **Glace au poivre** : Mélanger 1/4 tasse (50 ml) de gelée de poivrons avec 1 c. à soupe (15 ml) CHACUNE de sauce Worcestershire et de ketchup ou utilisez de la sauce barbecue ou de la sauce à pizza.

Rosbifs variés : Badigeonner avant la cuisson, un **rosbif à cuisson rapide** avec de la sauce Worcestershire ou du vinaigre balsamique. Frotter le rosbif avec votre mélange préféré d'assaisonnements – mélange à tacos, soupe à l'oignon déshydratée ou encore épices à bifeck.

Sandwich ouvert (voir couverture) : Badigeonner une tranche de pain grillée avec du beurre à l'ail, recouvrir de **petits morceaux de rosbif** (restes du rosbif du week-end) et arroser de sauce à bifeck, garnir d'oignons ou de champignons sautés.

Bifeck pizzaiola : Faire cuire des morceaux de tomates fraîches hachées dans un poêlon avec un peu d'huile d'olive, de l'ail émincé et des épices italiennes jusqu'à ce qu'elles soient ramollies, réserver au chaud. Ajouter au poêlon un **bifeck minute** et le faire cuire de 2 à 4 minutes par côté. Pour le service, garnir le bifeck avec les tomates chaudes et des morceaux de bocconcini (mozzarella frais).





*Votre appréciation continue du boeuf canadien
apporte une contribution vitale
aux communautés à travers le pays.
NOUS VOUS REMERCIONS
de votre appui.*

Savourez le boeuf canadien plus souvent.

Centre
d'information
sur le

Boeuf

Pour d'autres idées de soupers vite faits, visitez www.boeufinfo.org ou appeler le 1 888 44-BOEUF