

# Une bonne raison pour sourire

Le bœuf canadien contient 14 NUTRIMENTS ESSENTIELS dont la vitamine D qui contribue au maintien de la santé des dents et des os. Lorsqu'il est paré de son gras, le bœuf est un autre excellent choix maigre dans le cadre d'un régime sain.

Pour des recettes et de l'information nutritionnelle, visitez [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org)



# Des rosbifs réussis

7 jours sur 7



# Rôtissage

*Quoi de mieux qu'un succulent rosbif de bœuf canadien à la sortie du four. MMM! Le rosbif est si bon qu'on ne doit pas le réserver uniquement pour les occasions spéciales.*

*Le rosbif peut-il encore faire l'affaire, car les familles sont plus petites, les horaires sont chargés et on veut 'bien manger'? Absolument! Après avoir préparé un rosbif même si c'est la première fois, vous verrez comment le rosbif peut être parfait à tout coup.*

# Réjouissant!

## Si facile

Le rosbif demande un certain temps de cuisson, MAIS sa préparation est rapide et une fois mis au four, vous n'avez plus à vous en occuper. Il cuit pendant que vous prenez le temps de vous détendre.

## Idéal pour la famille

On trouve des rosbifs de poids et de formes variés - tout comme les familles. Les rosbifs à cuisson rapide sont de petits rosbifs pour 2 à 3 personnes, DE PLUS, ils cuisent en moins d'une heure. Vous pouvez toutefois tirer avantage de plus gros rosbifs afin d'avoir des restes pour les repas vite faits du lendemain. **Une cuisson – 2 utilisations!**

## Diverses options

Que ce soit à la mijoteuse, au four ou au barbecue, vous pouvez savourer un rosbif en tout temps de l'année. Il existe de nombreuses façons de réussir le parfait rosbif.

## De plus, il est nutritif!

Le bœuf canadien contient un ensemble de nutriments exceptionnels. Si on compare une portion de rosbif à une portion d'égale grosseur de poitrine de poulet\*, le bœuf contient :

- 4 fois plus de fer
- 5 fois plus de vitamine B<sub>12</sub>
- 5 1/2 fois plus de zinc

\*Par 100 g de poitrine de poulet cru sans peau : 112 calories, 2 % VQ de fer, 20 % VQ de vitamine B<sub>12</sub>, 8 % VQ de zinc

Bonne nouvelle! Le bœuf canadien est maigre †

HUIT coupes de bœuf PLUS le bœuf haché maigre et extra maigre se qualifient pour le programme Visez santé<sup>MC</sup> de la Fondation des maladies du cœur du Canada.

**Le bœuf canadien – Toujours bon pour vous.**



## Bœuf évalué par Visez santé<sup>MC</sup>

Information nutritionnelle basée sur les coupes de bœuf paré du gras externe (0 po/cm)

| Bœuf<br>(100 grammes cru)             | Lipides<br>(grammes) |
|---------------------------------------|----------------------|
| Noix de ronde                         | 5                    |
| Intérieur de ronde                    | 5                    |
| Pointe de surlonge                    | 5                    |
| Haut de surlonge                      | 6                    |
| Contre-filet                          | 8                    |
| Flanc                                 | 8                    |
| Côte croisée                          | 9                    |
| Extérieur de ronde                    | 9                    |
| Surlonge et ronde hachée extra maigre | 10                   |
| Bœuf haché extra maigre               | 10                   |
| Surlonge, ronde, épaule hachée maigre | 15                   |
| Bœuf haché maigre                     | 15                   |

†Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué ce produit afin de s'assurer qu'il répond aux critères nutritionnels spécifiques définis par le programme Visez santé<sup>MC</sup> 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 [visezsaute.org](http://visezsaute.org).



Enregistrez-vous au [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org) afin de recevoir le courriel mensuel du Club Pensez bœuf comprenant de nouvelles recettes et des conseils sur la nutrition.



Visitez [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org) pour découvrir Le bœuf - Toujours bon pour vous.

# Guide d'achat du parfait rosbif

*Vous trouverez un rosbif pour toutes les occasions, tous les budgets et toutes les grosseurs de familles, tellement le choix est grand. Pour vous aider à faire le bon choix, prenez le temps de lire l'étiquette.*



## Tout est dans le nom

Chaque étiquette de rosbif comprend le nom de la coupe PLUS le mode de cuisson qui lui est propre. Voici quelques exemples, Haut de surlonge gourmet pour le four, Rosbif à cuisson rapide, Bouts de côtes pour pot-au-feu.



## La bonne combinaison

Choisissez le rosbif qui sera approprié au genre de repas que vous voulez préparer.

- **Rosbifs pour le four**, les classiques du dimanche, servis avec une sauce et de la purée de pommes de terre. Ils se déclinent en deux variétés soit les rosbifs gourmet et ceux pour le four.
- **Rosbifs pour pot-au-feu**, l'aliment réconfort par excellence que vous préparez à l'avance ou laissez mijoter pendant votre travail.
- **Rosbifs pour la rôtisserie**, ils sont idéals pour la cuisson à l'extérieur – ils sont faciles à préparer et peuvent servir de nombreuses personnes.
- **Rosbifs à cuisson rapide**, idéals pour les soirs de semaine, vos aurez de 2 à 3 généreuses portions et sont prêts en moins d'une heure.

## Bœuf de marque

Le nom d'une marque sur l'emballage d'un rosbif désigne la même chose que le nom de la marque de vos céréales préférées : qualité et constance du produit. Le bœuf classé Canada AAA désigne une viande de première qualité qui respecte les normes de la marque, et qui est toujours savoureuse, tendre et juteuse.

## Calcul du poids

Êtes-vous embêté quand vient le moment de choisir? Utilisez ce tableau pour vous guider.

| Calcul du poids                                                          |                |                |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| Portions du Guide alimentaire canadien<br>(environ portion = *75 g cuit) |                |                |
| Grosseur du rosbif cru                                                   | Rosbif désossé | Rosbif avec os |
| 500 g                                                                    | 4              | 3              |
| 1 kg                                                                     | 8              | 6              |
| 1,5 kg                                                                   | 12             | 10             |
| 2 kg                                                                     | 16             | 13             |
| 2,5 kg                                                                   | 21             | 16             |

\*une portion de 75 g est d'environ la grosseur de deux bâtons de rouge à lèvres.

### CONSEIL PRATIQUE :

Si vous voulez avoir des restes, prévoyez 12 oz (375 g) de rosbif avec os par personne ou 8 oz (250 g) par personne pour un rosbif désossé.

## La valeur du rosbif

Estimez la valeur du rosbif en comparant le coût par portion et non le coût total. Un rosbif désossé vous donne 5 portions par livre (500 g), comparativement à une dinde ou un poulet qui vous donne environ 2 portions par livre (500 g).



Pour plus d'information sur l'achat du bœuf, visitez [boeufinfo.org](https://boeufinfo.org)

# Conseils et trucs pour le parfait rosbif

## Vous n'avez qu'à assaisonner

La simplicité est de mise avec le rosbif. Frottez tout le rosbif de gros sel et de poivre fraîchement moulu. Pour intensifier la saveur du bœuf, faites-le brunir ou saisir avant de le faire cuire.



### BONNE IDÉE

Pas le temps de faire dégeler? Faites cuire le rosbif congelé, badigeonné de moutarde, de sel et de poivre; ajoutez 50 % de plus de temps par livre (kg) de viande.

## Cuisson idéale

La meilleure façon de faire cuire le rosbif quelque soit la coupe est la cuisson lente à basse température. Pour obtenir une viande tendre et juteuse, utilisez une chaleur modérée. **Suivez les simples étapes 1, 2, 3 que vous trouverez dans les pages suivantes pour chaque genre de rosbif.**

## Prêt? ou Non?

Utilisez toujours un thermomètre à viande pour vérifier la cuisson quelle ce soit la coupe de rosbif. Sur l'illustration du bas, vous voyez un thermomètre qui vous permet de vérifier la cuisson sans avoir à ouvrir la porte du four. Pour les pot-au-feu néanmoins, il n'est pas nécessaire d'utiliser un thermomètre, car ils doivent être tendres sous la fourchette.



## Bien dépecer

- Pour obtenir un rosbif facile à dépecer et bien juteux, laissez-le reposer avant de le trancher.
- Utilisez un bon couteau, un couteau avec une lame large et un bout arrondi (les couteaux dentelés déchireront la viande). Affûtez votre couteau avant de l'utiliser afin qu'il soit bien tranchant.
- Tranchez le rosbif contre le grain de la viande. Truc : tranchez dans le même sens que les cordes de boucher.



Voir les Leçons sur la cuisson au [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org) pour les instructions détaillées sur la cuisson des rosbifs.

# Rosbifs pour le four

Rosbifs gourmet pour le four : haut de surlonge • contre-filet • côte d'aloyau • côte de choix • Faux-filet  
Rosbifs pour le four : pointe de surlonge • noix de ronde • extérieur de ronde • intérieur de ronde • croupe

Les rosbifs gourmet pour le four sont les plus tendres, mais tous peuvent vous donner satisfaction. Un rôtissage lent est la clé de la réussite de tous les rosbifs. Suivez les mêmes instructions 1, 2, 3 pour tous les genres de rosbifs.



## La cuisson aussi simple que 1, 2, 3

- 1. Assaisonner** le rosbif et le déposer sur une grille placée dans un poêlon peu profond, **ne pas ajouter** d'eau. Insérer un thermomètre résistant à la chaleur au centre du rosbif en évitant le gras et les os.
- 2. Faire saisir** la viande dans un four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes (**OU** faire dorer la viande dans un poêlon profond avec un peu d'huile, sur le dessus de la cuisinière).
- 3. Baisser le four** à 275 °F (140 °C) et laisser cuire jusqu'à ce que la température atteigne 5 °F (3 °C) de moins que la température désirée. Retirer le rosbif du four et le recouvrir lâchement d'un papier d'aluminium; laisser reposer la viande au moins 15 minutes avant de la dépecer. Note : les temps de cuisson sont estimés. Le thermomètre est le meilleur outil afin de juger du degré de cuisson de la viande.

## AUTRES RÔTISSAGES

Selon le type de rosbif et le temps dont vous disposez, modifiez les étapes de cuisson 1,2,3.

**Rôtissage lent comme au resto** : S'applique aux rosbifs de ronde, de croupe et de pointe de surlonge. Sauter l'étape 2 et rôtir à 275 °F (140 °C), en allouant un temps de cuisson 15 % plus long.

**Rôtissage rapide** : S'applique aux rosbifs gourmet pour le four si vous êtes pressé. Sauter l'étape 2 et rôtir à 325 °F (160 °C) pendant environ 30 minutes par livre (500 g) pour une cuisson à point. Le filet peut être rôti à des températures allant jusqu'à 400 °F (200 °C).

## ESTIMATION DU TEMPS DE CUISSON (HEURES)

| Poids (kg) | Mi-saignant 145 °F (63°C) | À point jusqu'à bien cuit 160 °F (71 °C) et plus | Poids (lb) |
|------------|---------------------------|--------------------------------------------------|------------|
| 1          | 1 3/4 à 2 1/4             | 2 à 2 1/2                                        | 2          |
| 1,5        | 2 à 2 1/2                 | 2 1/4 à 2 3/4                                    | 3          |
| 2          | 2 1/4 à 2 3/4             | 2 1/2 à 3                                        | 4          |
| 2,5        | 2 1/2 à 3                 | 2 3/4 à 3 1/4                                    | 5,5        |

**SAUCE FACILE** : placer la rôtissoire et ses résidus sur la cuisinière à feu moyen; incorporer 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf. Gratter le fond pour décoller les particules brunies. Faire une pâte lisse en mélangeant 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) de **fécule de maïs** avec une même quantité d'**eau froide** et l'incorporer au bouillon, porter à ébullition tout en brassant, environ 3 minutes. Passer au tamis, si désiré.

## UTILISEZ LES RESTES

### Sandwichs au bœuf succulents

Ajoutez moutarde et raifort à de la mayonnaise et badigeonnez de cette sauce un sandwich au rosbif, roquette et Havarti.



Allez au [boeufinfo.org](https://boeufinfo.org) pour visionner la Leçon sur la cuisson des rosbifs et apprendre à dépecer.

# Rosbifs à cuisson rapide

Pointe de surlonge • noix de ronde • extérieur de ronde • intérieur de ronde • haut de surlonge • contre-filet • faux-filet

*Les rosbifs à cuisson rapide sont coupés pour cuire rapidement. Ils pèsent environ 1 lb (500 g) et sont idéals pour une petite famille, de plus vous n'aurez pas de restes. Ils cuisent également au degré mi-saignant en 50 minutes – ce qui n'est pas le cas pour les autres petits rôtis. Ceci est dû à sa forme.*



## La cuisson aussi simple que 1, 2, 3

1. **Assaisonner** le rosbif. Insérer un thermomètre résistant à la chaleur sur la longueur et au centre du rosbif de façon à ne pas voir la tige. Déposer la viande sur une grille placée dans un poêlon.
2. **Faire cuire** au four; à découvert, à 350 °F (180 °C) de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre atteigne 140 °F (60 °C) pour le degré mi-saignant.
3. **Retirer** le rosbif du four et le recouvrir lâchement d'un papier d'aluminium, laisser reposer la viande au moins 5 minutes avant de la dépecer.

### PRENEZ NOTE

Retirez la corde du rosbif lorsqu'il est toujours dans le poêlon. Ainsi, les petits morceaux tomberont dans le poêlon et serviront à donner du goût à la sauce. Le filet est généralement à base d'élastique, tenez-le avec une fourchette pendant que vous le coupez avec un ciseau de cuisine.

**TRUC :** lorsque vous faites cuire des légumes avec le rosbif, choisissez des légumes qui cuisent rapidement comme le panais, la courge, ou la patate douce coupés en cubes de 1/2 po (1 cm). Déposez-les sous et autour du rosbif et vous n'aurez pas besoin d'utiliser de grille.

### ROSBIF MÉDITERRANÉEN À CUISSON RAPIDE AVEC SAUCE (photo opposée)

Mélanger dans un poêlon peu profond, un demi-oignon espagnol (tranché) et une tasse (250 ml) de petites carottes décongelées ou blanchies avec du beurre fondu ou de l'huile d'olive, 1/2 c. à thé (2 ml) de thym séché et 1/4 c. à thé (1 ml) de sel. Frotter sur le rosbif 1 c. à thé (5 ml) d'herbes de Provence émiettées ou d'assaisonnement à l'italienne, 1 gousse d'ail (émincée), du sel et du poivre; placer sur les légumes et faire cuire.

**SAUCE:** incorporer 1 boîte (10 oz/284 ml) de bouillon de bœuf non dilué aux jus du poêlon; ajouter 4 tomates séchées (trempées et hachées). Porter à ébullition et diluer tous les particules du fond. Incorporer 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs diluée dans 1 c. à soupe (15 ml) d'eau froide; faire chauffer et mélanger jusqu'à épaississement.



Allez au [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org) pour visionner la Leçon sur la cuisson des rosbifs à cuisson rapide



# Pot-au-feu

Palette • côte croisée • haut de palette • bas de palette désossé • pointe de poitrine • épaule

*Les pot-au-feu s'attendrissent pendant la cuisson lente, ils font leur propre sauce.*



## La cuisson aussi simple que 1, 2, 3

**1. Assaisonner** le rosbif. Faire chauffer 2 c. à soupe (30 ml) d'huile dans une marmite ou un faitout légèrement huilé et faire dorer le bœuf à feu moyen fort. Réserver. Ajouter 1 tasse (250 ml) de légumes en dés comme des carottes, de l'oignon, de l'ail. Les faire brunir, ajouter un peu d'huile au besoin..

**2. Ajouter** 1 à 2 tasses (250 à 500 ml) de liquide, tel que du vin rouge, du bouillon, des tomates ou de soupe en conserve. Remettre la viande dans le faitout

**3. Laisser**, à couvert, sur le dessus de la cuisinière ou au four à 325 °F (160 °C) jusqu'à ce qu'il soit tendre sous la fourchette, soit environ 3 heures. Ajouter 3 tasses (750 ml) de morceaux de légumes comme des pommes de terre, des carottes ou des panais pendant les 45 dernières minutes de cuisson. Dégraisser la sauce et assaisonner au goût.

### Utilisez la cocotte mijoteuse

Pot-au-feu : lorsque la viande mijote avec les légumes, le travail est fait et vous aurez peu de nettoyage à faire. **Quoi de plus pratique pour un repas en famille ou avec les amis?** Essayez les recettes suivantes avec un rosbif pour pot-au-feu de 3 à 4 lb (1,5 à 2 kg).

### PRENEZ NOTE

- Il est préférable d'effectuer la cuisson au four pour une cuisson plus égale, le liquide doit se maintenir à un tiers de la hauteur de la viande.
- Pour adapter une recette de pot-au-feu pour la mijoteuse, réduisez la quantité de liquide d'un tiers à une demie.

### POT-AU-FEU AUX TROIS TOMATES (photo opposée):

**Salier et poivrer** le rosbif, le badigeonner d'un mélange de 1 c. à thé (5 ml) chacune d'**assaisonnement à l'italienne** séché et de **paprika**. Faire dorer le rosbif et le laisser cuire en ajoutant 2 **oignons** (tranchés finement), 6 **gousses d'ail** (émincées), 10 **tomates séchées** (découpées aux ciseaux en lanières épaisses), 1 boîte (19 oz/540 ml) de **tomates à l'étuvée**, 1 tasse (250 ml) de **bouillon de bœuf** et 1/2 tasse (125 ml) **CHACUN** de **vin rouge** sec et de **ketchup**. Une fois le rosbif cuit, le retirer et écraser le mélange de la sauce avec un pilon à purée afin de l'épaissir. Assaisonner au goût.

### POT-AU-FEU AU BARBECUE

Mélanger 1 paquet (38,5 g) de **préparation pour soupe à l'oignon**, 3 **oignons** (tranchés), 1 tasse (250 ml) de **sauce barbecue**, 1 **bouteille de bière** et 1/2 tasse (125 ml) d'**eau**. Verser dans la lèchefrite sur le rosbif déjà doré et faire cuire. Assaisonner au goût.

### CUIRE MAINTENANT, POUR LE LENDEMAIN

*Les pot-au-feu ont meilleur goût lorsqu'ils sont cuits la veille – ils sont si pratiques.* Réfrigérez le pot-au-feu cuit, dans sa sauce durant la nuit. Le lendemain, retirez la couche de gras. Faites de belles tranches et placez-les dans un poêlon allant au four. Faites chauffer la sauce et versez sur la viande. Couvrez et chauffez au four à 350 °F (180 °C) environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit chaude.



Allez au [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org) pour visionner la Leçon sur la cuisson des pot-au-feu.

# Rosbifs pour la rôtisserie

Pointe de surlonge • extérieur de ronde • intérieur de ronde • côte croisée • haut de surlonge • côte de choix

Les rosbifs désossés pour la rôtisserie sont la solution idéale d'une cuisson au barbecue sans souci – ils réjouiront vos invités. Ils sont coupés et attachés de façon à faciliter une cuisson uniforme sur le tournebroche; leurs poids varient de 4 à 13 lb (2 à 6 kg).



## La cuisson aussi simple que 1, 2, 3

Assaisonner le haut de surlonge et la côte de choix ou les faire mariner de 2 à 4 heures pour ajouter de la saveur. Pour les autres rosbifs, faire mariner de 12 à 24 heures pour plus de tendreté.

**Pour mariner :** piquer le rosbif à de nombreux endroits avec une longue fourchette. Placer dans un sac pour congélation avec 2 tasses (500 ml) de sauce teriyaki ou de vinaigrette italienne et réfrigérer.

**1. Placer** un plat sous la grille; y ajouter 1/2 po (1 cm) d'eau. Préchauffer le barbecue à feu moyen fort à 400 °F (200 °C).



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

**3. Faire cuire** le rosbif avec le couvercle fermé, au-dessus du plat contenant l'eau, jusqu'au degré de cuisson désiré. Retirer le rosbif et le placer sur une planche à découper; le recouvrir d'une feuille d'aluminium pendant 10 à 15 minutes.

### Pas de rôtisserie? Aucun problème!

Utilisez la chaleur indirecte : placer le rosbif sur la grille au-dessus du plat contenant l'eau, poussé sur un côté du barbecue, fermer le feu en dessous du rosbif. Faire cuire à chaleur constante 400 °F (200 °C) avec le couvercle fermé.



### GLACE ACAJOU (photo opposée) :

Mélanger 2/3 tasse (150 ml) de marmelade de canneberges, 1/2 tasse (125 ml) de sauce hoisin et 1/4 c. à thé (1 ml) d'huile de sésame. Réserver la moitié pour servir de sauce au rosbif. Utiliser le reste pour arroser le rosbif toutes les 30 min pendant la cuisson au barbecue.

### UTILISEZ LES RESTES

**Wrap Bombay :** Empiler des tranches de rosbif sur un pain pita ou une tortilla. Garnir de laitue iceberg déchiquetée, de lanières d'oignon rouge, de dés de concombre et de **Vinaigrette au cumin** : pour la vinaigrette, mélanger ¾ tasse (175 ml) CHACUN de mayonnaise et de vinaigrette ranch et ajouter 1 ½ c. à thé (7 ml) de cumin moulu ou de pâte de cari.

### Temps de cuisson approximatif

| Cuisson au tournebroche |         | Degré de cuisson<br>(température interne à la sortie du feu) | Cuisson à chaleur indirecte |         |
|-------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|
| min/kg                  | min/lb  |                                                              | min/lb                      | min/kg  |
| 42 à 47                 | 20 à 22 | mi-saignant (140 °F / 60 °C)                                 | 20 à 25                     | 40 à 50 |
| 50 à 55                 | 22 à 25 | à point (155 °F / 68 °C)                                     | 25 à 30                     | 55 à 65 |
| 65                      | 30      | bien cuit (165 °F / 74 °C)                                   | 35                          | 75      |



Allez au [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org) pour visionner la Leçon sur la cuisson au barbecue.

