

Bonne idée

Le bœuf canadien contient 14 nutriments essentiels dont la vitamine B₁₂, nécessaire à la croissance et à un développement normal. Lorsqu'il est paré de son gras visible, le bœuf maigre fait partie d'une saine alimentation.

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



150338
* Par 100 g de bœuf maigre cru paré du gras externe (moyenne de 26 coupes) : 162 calories; 21 g protéines; 7 g lipides; 0 g glucides.
% Valeur quotidienne : potassium 9 %, fer 15 %, vitamine D 15 %, thiamine 10 %, riboflavine 15 %, niacine 45 %, vitamine B₆ 15 %, vitamine B₁₂ 110 %, pantothénate 10 %, phosphore 15 %, magnésium 10 %, zinc 60 %, sélénium 40 %.

Le bœuf haché canadien

Toujours bon pour vous



Le bœuf haché

*Le bœuf haché s'apprête de plusieurs façons et populaire. Il se cuit facilement et rapidement, et plaît à tous. Il est reconnu comme étant **la viande la plus populaire des familles canadiennes**.*

*En plus de ses qualités, il faut se rappeler que **le bœuf haché est bon pour vous!***

– toujours bon pour vous

Le bœuf haché canadien se compose uniquement de bœuf sans ajout et regorge de nutriments.

Le bœuf haché contient 14 nutriments essentiels. Il est :

- Une excellente source de protéines, de zinc et de vitamine B₁₂
- Une bonne source de fer; avec un haut pourcentage de fer héminique - le fer qui est le plus facilement utilisé par notre corps

Comprendre les noms : tout le bœuf porte une appellation soit **extra maigre, maigre, mi-maigre ou ordinaire**, selon la quantité de gras qu'il contient.

Cette appellation est la même pour toutes les sortes de viandes hachées : dinde, veau, poulet, porc et agneau.

DE PLUS : toutes les variétés de bœuf haché maigre et extra maigre se qualifient pour le programme Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du cœur: **Chaque bouchée de bœuf haché est bonne pour vous.**

Variétés de bœuf haché	Meilleures utilisations
 • Surlonge ou ronde hachée extra maigre • Bœuf haché extra maigre (10 g de gras par 100 g de viande crue)	• Succulent et maigre. Idéal pour ceux qui sont soucieux de leur santé. • À utiliser pour les mets où on ne peut égoutter le gras après la cuisson (ex. : choux ou piments farcis).
 • Surlonge ronde ou épaule hachée maigre • Bœuf haché maigre (17 g de gras par 100 g de viande crue)	• Un choix maigre bon à toutes les sauces. • Ajoutez de la carotte râpée et des champignons au mélange lorsque vous préparez des burgers.
• Mi-maigre (23 g de gras par 100 g de viande crue) • Ordinaire (30 g de gras par 100 g de viande crue)	• Utilisez pour griller ou cuire à la poêle. • Égouttez le gras après la cuisson à la poêle. • Préférez la cuisson sur le grill ou sous le grilloir du four. • Attention aux flambées lorsque vous grillez le bœuf haché ordinaire au barbecue.

*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^{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 visezsaute.org



Visitez boeufinfo.org pour d'autres informations sur le bœuf haché.

Avez-vous essayé?

« L'expérience d'un bifteck haché »

Recherchez les noms **surlonge, ronde et épaule** sur les emballages de bœuf haché. Ces noms indiquent que le bœuf haché provient de la coupe et non d'un mélange. Par exemple, la surlonge hachée goûte comme un bifteck de surlonge – c'est « l'expérience d'un bifteck haché ».

Bœuf de marque

L'utilisation du nom de marque sur un emballage de bœuf haché est la même que l'utilisation du nom de marque de votre céréale préférée. La marque est synonyme de qualité et de constance. Le bœuf de marque Canada AAA est une indication que le produit est de qualité supérieure et qu'il respecte les standards de qualité de la marque à chaque achat.

L'emballage

Achetez le bœuf haché de source, surlonge, ronde et épaule dans des cabarets profonds (tel qu'illustré ici).

Les avantages :

- **Fraîcheur de plus longue durée.** Ces emballages conservent le bœuf plus longtemps. Conservez-le au réfrigérateur ou utilisez-le ou faites-le congeler avant la date « meilleur avant » **DE PLUS**, il n'est pas nécessaire de l'utiliser le jour de son achat.
- **Plus propre.** Ces emballages sont scellés, ils ne peuvent couler et sont ainsi plus propres.

Le bœuf haché est aussi disponible en tube : tout comme la pâte à biscuits. Il n'est pas nécessaire de l'envelopper pour le congeler. C'est le même bœuf haché que vous achetez habituellement, mais en format pratique.



Les règles de base



La fraîcheur

- Les dates « emballé le » ou « meilleur avant » sont les meilleurs guides de fraîcheur.
- Faites cuire ou alors congeler le bœuf haché la journée même provenant d'un paquet « emballé le » OU avant la date s'il porte la mention « meilleur avant ». Néanmoins, une fois que le paquet est ouvert, la viande doit être utilisée ou congelée la journée même.

AU SUJET DE LA COULEUR

La couleur du bœuf haché varie et n'est pas un bon indicatif de la fraîcheur. Par exemple, le bœuf haché sera d'un rouge violacé jusqu'à ce qu'il vienne en contact avec l'oxygène. C'est la raison pour laquelle le centre d'un paquet de bœuf haché est plus foncé que la couleur rouge vif de l'extérieur.

Au froid

- Réfrigérez le bœuf haché en 1 à 2 heures après son achat, placez-le sur la grille inférieure afin d'éviter que les jus coulent sur d'autres aliments.
- Réfrigérez à un maximum de 40 °F (4 °C).
- Faites dégeler au réfrigérateur en comptant de 12 à 15 heures par livre (500 g) **OU** faites-le dégeler au micro-ondes, mais vous devez alors l'utiliser immédiatement.

La propreté

- Toujours laver vos mains avec de l'eau chaude savonneuse avant et après avoir manipulé de la viande crue.
- Utilisez les assiettes et les ustensiles différents pour la viande crue, la viande cuite et les autres aliments.
- Utilisez des assiettes et des ustensiles propres pour déposer la viande cuite.

Le bon degré de cuisson

- Faites cuire toutes les viandes hachées complètement, jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F (71 °C). Vérifiez la température à l'aide d'un thermomètre digital à lecture rapide. **Ne jamais manger de bœuf haché saignant.**



Pour voir toutes les règles de base, allez au boeufinfo.org et visionnez la vidéo sur les Merveilleux burgers dans la section des Leçons sur la cuisson.

Cuisson du bœuf haché

- 1. **Faire cuire** le boeuf haché dans un poêlon antiadhésif à feu moyen fort de 8 à 10 minutes en le brisant en petits morceaux avec le dos d'une cuillère ou un pilon à pommes de terre. Le faire brunir jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
- 2. **Égoutter** pour réduire le gras.
- 3. **L'ajouter** à une sauce, un chili, un plat en casserole, des tacos ou une soupe et assaisonner au goût.

Le bœuf haché prend forme

Avec cette recette de base, vous obtiendrez 4 burgers, environ 30 boulettes ou 1 pain de viande. Allez-y délicatement lorsque vous mélangez les ingrédients, car trop de manipulation peut durcir la viande.

1 lb (500 g)	bœuf haché
¼ tasse (50 ml)	CHACUN - de chapelure fine et d'oignons émincés
1	œuf légèrement battu
1 c. à soupe (15 ml)	sauce Worcestershire
	sel et poivre

Faire cuire le bœuf haché à 160 °F (71 °C)

LE BURGER PARFAIT

Faire cuire les galettes de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur à feu moyen-fort sur une grille ou dans un poêlon légèrement huilé de 5 à 7 minutes par côté, puis vérifier la cuisson à l'aide d'un thermomètre digital à lecture instantanée en l'insérant latéralement jusqu'au centre de chaque galette.

Les burgers sont cuits à (71 °C).



BOULETTES TOUTES SIMPLES

Faire cuire les boulettes de 1 po (2,5 cm) déposées en une seule couche sur une plaque à cuisson à rebord huilée ou recouverte de papier d'aluminium, dans un four à 375 °F (190 °C) pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture instantanée inséré au centre de plusieurs boulettes indique 160 °F (71 °C).



BOULETTES SIMPLES EN CARRÉ

Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium et huiler le papier. Former un carré de 7 po (18 cm) et ½ po (1 cm) d'épaisseur avec la préparation. Couper en 25 carrés sans séparer. Faire cuire tel qu'indiqué ci-dessus. Séparer les boulettes cuites.



MERVEILLEUX PAIN DE VIANDE

Utiliser 1 ½ lb de bœuf haché (750 g) et ajouter 1/4 tasse (50 ml) de ketchup au mélange. Placer la viande dans un moule de 9 x 5 po (2 litres) et garnir le dessus de ketchup. Faire cuire au four à 325 °F (160 °C) de 55 à 70 minutes en vérifiant la cuisson comme indiqué.



L'ABC des burgers

QUELQUES OPTIONS

- Remplacez la chapelure par du gruau à cuisson rapide, du bulgur ou n'importe quelle variété de riz cuit.
- Pour des burgers bien juteux, ajoutez au mélange 1/4 tasse (50 ml) de carottes râpées, de champignons ou de courgette.

BIEN MÉLANGER

- Allez-y délicatement lorsque vous mélangez et formez des galettes – trop de manipulation rendra vos burgers plus fermes et moins tendres.
- Vous n'aimez pas manipuler la viande? Portez des gants jetables ou faites le mélange dans un sac de plastique refermable. DE PLUS, vous n'aurez rien à nettoyer.

FORMATION DES BOULETTES

- Humectez vos mains avec de l'eau pour éviter que la viande colle à vos doigts.
- Le temps de cuisson sera à peu près le même si les galettes sont de même épaisseur.
- Utilisez votre pouce ou votre jointure pour former une dépression au centre de la galette afin d'éviter qu'elle gonfle durant la cuisson.

LA CUISSON

- Enduisez la grille d'huile afin d'éviter que la viande colle.
- Faites cuire dans un barbecue préchauffé à 400 °F (200 °C) et avec le couvercle fermé.

CONSEIL SANTÉ : griller les burgers est préférable à la cuisson à la poêle, car la quantité de gras est réduite de près d'un tiers puisque le gras s'écoule en cours de cuisson.

BONNE IDÉE

Non seulement la chapelure et l'œuf allongent-ils la viande, mais ils rendent aussi les burgers plus tendres et plus savoureux.



Allez au boeufinfo.org pour visionnez Les leçons sur la cuisson.

Surlonge savoureuse

L'utilisation de surlonge et de simples ingrédients transforment un burger ordinaire en un mets haut de gamme.

PETITS BURGERS DE SURLONGE

Ces petits burgers maigres sont cuits au four afin qu'ils restent tendres et juteux. Pour faire des burgers de format régulier, former 6 galettes de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur et faites-les griller à feu moyen fort de 5 à 7 minutes par côté.

1 paquet (14 g)	porcini (cèpes) séchés
1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
4	gousses d'ail (non pelées)
1 1/2 lb (750 g)	surlonge hachée maigre*
1 c. à soupe (15 ml)	estragon frais, haché
1 c. à thé (5 ml)	sel
1/2 c. à thé (2 ml)	poivre
23	petits pains coupés en deux à l'horizontale
	feuilles de roquette
3 oz (75 g)	fromage de chèvre mou ou feta égrainé
14	tomates cerise coupées en tranches

1. Mettre les porcini séchés dans 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante et laisser reposer 20 minutes. Égoutter et rincer; hacher finement et réserver.

2. Faire chauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen, ajouter les gousses d'ail et laisser cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et ramollies. Laisser tiédir: Retirer la pulpe de l'ail en écrasant les gousses avec le dos d'une cuillère. **Ajouter** les champignons, le bœuf, l'estragon, le sel et le poivre, et mélanger le tout délicatement.

3. Former 23 galettes de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur: Placer les galettes sur une grille placée dans une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire à 375 °F (190 °C), jusqu'à ce qu'un thermomètre digital inséré dans plusieurs galettes indique 160 °F (71 °C), environ 25 minutes.

4. Placer de la roquette dans la partie inférieure de chaque petit pain; garnir avec une galette, du fromage de chèvre, 3 tranches de tomate et recouvrir de l'autre moitié du pain. **Donne 23 mini burgers.**

***Options :** ronde ou épaule ou bœuf haché maigre.

Par portion (2 burgers) : 305 calories, 18 g protéines, 12 g lipides, 6 g glucides.
Bonne source de fer (23 % VQ) et excellente source de zinc (37 % VQ), 23 % VQ sodium.



Pour de l'information sur les burgers, allez aux Leçons sur la cuisson au boeufinfo.org.

BONNE IDÉE

Remplacez les oignons et l'ail par le contenu d'une enveloppe de soupe à l'oignon. Vous n'aurez pas à faire revenir l'oignon et l'ail.

Pensez à la congélation

Pour vous simplifier la vie, il est bon de faire cuire une bonne quantité de bœuf haché et ensuite de le congeler. Vous pourrez ainsi ajouter du bœuf à votre sauce préférée, à une soupe ou un plat en casserole; le repas sera prêt en un tournemain.

BŒUF HACHÉ EN QUANTITÉ

4 lb (2 kg) **bœuf haché**
4 CHACUN - gousses d'ail émincées et oignons
(OU voir BONNE IDÉE)

1. Faire cuire le bœuf haché dans un grand chaudron à feu moyen fort pendant 9 à 10 minutes en le brisant en petits morceaux avec le dos d'une cuillère, jusqu'à ce qu'il soit bruni et entièrement cuit. Égoutter le bœuf dans une passoire. Le remettre dans le chaudron et ajouter l'oignon et l'ail; mijoter à découvert pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.

2. Étendre le mélange en une seule couche sur plusieurs plaques à cuisson recouvertes de papier d'aluminium; recouvrir d'une pellicule plastique sans serrer et congeler jusqu'à ce que la viande soit ferme, environ 1 heure.

3. Agiter le bœuf pour le séparer en petits morceaux et le placer dans des sacs pour congélation ou contenants refermables selon les portions désirées. Le bœuf peut être congelé pendant une période ne dépassant pas 3 mois.

Rendement environ 10 tasses (2,5 litres)

Par tasse (250 ml) avec du bœuf haché maigre :

332 calories, 36 g protéines, 18 g lipides, 5 g glucides. Excellente source de fer (25 % VQ) et de zinc (91 % VQ), 5 % VQ sodium.

SAUCE À LA VIANDE RAPIDE

1 à 1 ½ tasse (250 à 375 ml) légumes en dés (ex. : courgette, poivron vert, carotte, céleri)
2 tasses (500 ml) **préparation de bœuf en quantité**
2 boîtes (19 oz/540 ml) tomates à l'italienne
1 boîte (5 ½ oz/156 ml) pâte de tomate

Faire revenir les légumes dans un peu d'huile. Incorporer le reste des ingrédients et faire chauffer jusqu'à ébullition en brisant les tomates avec le dos d'une cuillère. Laisser mijoter environ 15 minutes en brassant de temps en temps. **Donne 6 tasses (1,5L).**

BOEUF À LA CORÉENNE VITE FAIT

Servez ce bœuf à la coréenne sur des feuilles de laitue. Arrosez de jus de lime et garnir de poivrons en dés, de carottes râpées, de concombre, de coriandre ou de feuilles de menthe.

2 tasses (500 ml) **préparation de bœuf en quantité**
¼ tasse (50 ml) bouillon de bœuf à faible teneur en sodium
¼ tasse (50 ml) sauce hoisin
2 oignons verts tranchés fins

Mélanger tous les ingrédients dans un poêlon à feu moyen fort. Laisser chauffer en brassant occasionnellement, environ 5 minutes. **Donne 4 portions.**

SOUPE MINESTRONE VITE FAITE

1 tasse (250 ml) **préparation de bœuf en quantité**
2 boîtes (19 oz/540 ml) tomates à l'italienne
2 tasses (500 ml) CHACUN-légumes mélangés congelés et d'eau
1 boîte (19 oz/540 ml) fèves rognons, égouttées et rincées

Mélanger tous les ingrédients dans un chaudron. Porter à ébullition; incorporer ¾ tasse (175 ml) de petites pâtes telles les nouilles Alphabet ou des spaghetti brisés en morceaux. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pâtes soient cuites en brassant occasionnellement, environ 15 minutes. **Donne 8 tasses (2 L).**



CONSEIL PRATIQUE :

Ajoutez quelques légumes au mélange pour en augmenter la valeur nutritive, comme 1 tasse (250 ml) de poivron rouge en dés, de carottes ou de courgettes râpées.



Pour d'autres recettes, visitez boeufinfo.org.

L'art du pain de viande

Cette recette est une de nos préférées.

Nous espérons qu'elle le deviendra aussi pour vous.



PAIN DE VIANDE NAPPÉ DE GELÉE AUX POIVRONS

Ce pain de viande classique reste moelleux et se tranche facilement. Nappez-le d'un peu de gelée aux poivrons avant la cuisson et utilisez le reste de la gelée comme sauce.

2 c. à thé (10 ml)	huile végétale
1	oignon coupé en dés
2	gousses d'ail émincées
1	carotte râpée
1	œuf
1/2 tasse (125 ml)	lait
2	tranches de pain, hachées finement
1 c. à soupe	CHACUNE – de moutarde de Dijon et de sauce Worcestershire
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1/4 c. à thé (1 ml)	poivre
1 1/2 lb (750 g)	surlonge ou ronde hachée maigre ou extra maigre*
	Gelée aux poivrons (recette ci-dessous)

1. Faire chauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen-fort. Ajouter, l'oignon, l'ail et la carotte, et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 5 minutes. Réserver.

2. Battre l'œuf et le lait avec une fourchette, et incorporer le pain, la moutarde, la sauce Worcestershire, le sel et le poivre. Mélanger ensemble le bœuf haché, le mélange d'oignons et le mélange à base d'œuf. Déposer la préparation dans un moule à pain de 9 x 5 po (2 L) garni de papier d'aluminium légèrement huilé.

3. Recouvrir de 1/3 tasse (75 ml) de gelée aux poivrons. Faire cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 55 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture rapide inséré au centre indique 160 °F (71 °C). Soulever le papier d'aluminium pour retirer le pain de viande du moule, égoutter le gras; laisser reposer 10 minutes recouvert d'un papier aluminium. Trancher et servir avec le reste de la gelée aux poivrons. **Donne 6 portions.**

***Options :** épaule hachée maigre ou bœuf haché maigre ou extra maigre.

Par portion avec du bœuf haché extra maigre : 316 calories, 27 g protéines, 10 g lipides, 29 g glucides. Bonne source de fer (21 % VQ) et excellente source de zinc (61 % VQ), 6 mg sodium.

GELÉE AUX POIVRONS : mélanger dans un bol allant au micro-ondes 1/4 tasse (50 ml) de gelée de poivrons rouges, 1/4 tasse (50 ml) de sauce aux pommes (au goût), 2 c. à soupe (30 ml) de ketchup et 1 c. à soupe (15 ml) de sauce Worcestershire. Faire chauffer à puissance élevée (100 %) de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation bouillonne, en ne mélangeant qu'une fois.



Pour visionner les étapes de la préparation des pains de viande, allez aux Leçons sur la cuisson au boeufinfo.org.

Le populaire chili...

Cette simple recette de chili plaira à votre famille. Ajoutez-y une cuillère à thé de piments chipotle hachés si vous désirez une version plus relevée.



CHILI AU BŒUF ET HARICOTS NOIRS

Facile à préparer avec les ingrédients que vous avez sous la main. Utilisez-le pour farcir des tortillas et faites cuire comme suggéré ci-dessous ou servez-le avec une tortilla chaude. Si vous préférez une version plus relevée, ajoutez une cuillère à thé de piments chipotle hachés.

1 lb (500 g)	ronde hachée maigre ou extra maigre*
1	gros oignon en dés
1	gros poivron rouge en dés
2 à 3 c. à soupe (30 à 45 ml)	poudre de chili
1 c. à thé (5 ml)	cumin moulu
1 boîte (28 oz/796 ml)	tomates en dés
1 boîte (14 oz/398 ml)	sauce tomate
1 boîte (19 oz/ 540 ml)	haricots noirs, égouttés et rincés
1 1/2 tasse (375 ml)	grains de maïs congelés

BONNE IDÉE

Pour un chili santé, nous avons employé du bœuf maigre et réduit la quantité d'huile pour cuire les légumes et la viande.

1. Faire cuire le bœuf, l'oignon, le poivron, la poudre de chili et le cumin dans un grand chaudron ou un poêlon à feu moyen, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et que le liquide soit évaporé.

2. Incorporer les tomates, la sauce tomate, les haricots et le maïs et mélanger.

3. Porter à ébullition à feu moyen fort. Diminuer le feu à moyen; mijoter à couvert pendant 20 minutes en brassant à l'occasion. **Donne 9 portions.**

Par portion (préparé avec du bœuf haché extra maigre) : 192 Calories, 16 g protéines, 5 g lipides, 24 g glucides, 6 g fibres, 573 mg sodium. Excellente source de fer (26% VQ) et de zinc (33% VQ).

ENCHILADAS AU CHILI : étendre 2 tasses (500 ml) de chili dans un plat de 13 x 9 po (3,5 L) et les rouler: Mettre 1/2 tasse (125 ml) de chili au centre de chacune de 8 petites **tortillas à la farine**. Roulez-les. Les déposer dans le plat côté replié vers le bas. Verser le reste du chili sur les tortillas dessus. Saupoudrer de 1 tasse (250 ml) de **cheddar râpé**. Faire cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes. **Donne 8 enchiladas.**

*Options : épaule hachée maigre ou bœuf haché maigre ou extra maigre.



Rejoignez-vous au Club Pensez bœuf afin de recevoir les recettes du mois au boeufinfo.org.