

Le boeuf haché maigre

SI NUTRITIF...



Rapide, délicieux, à tous les jours



Le boeuf haché maigre et l'extra maigre font partie du programme Visez santé^{MC}



Visez santé^{MC} est un programme éducatif de la Fondation des maladies du coeur destiné à vous aider à faire des choix santé en se basant sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Recherchez le symbole Visez santé^{MC}. Les aliments qui affichent ce symbole rencontrent des standards nutritionnels spécifiques élaborés par la Fondation des maladies du coeur.

Visez santé^{MC}... pour faire vos choix santé!

Pour des repas santé choisissez ...

- du boeuf haché extra maigre (10 % maximum de gras) pour préparer les pains de viande, les roulés au chou ou les poivrons farcis.
- du boeuf haché maigre (17 % maximum de gras), le plus populaire au Canada, il est utilisé pour tous les genres de recettes demandant du boeuf haché.
- *Nouveau* – le boeuf haché de source spécifique tel que le boeuf haché d'épaule maigre et le boeuf haché de ronde et de surlonge maigre et extra maigre. Ces types de boeuf haché proviennent d'une seule coupe de boeuf et ont une saveur de boeuf plus prononcée. Utilisez-les dans les recettes où le goût du boeuf domine.

Vous pouvez être fier de servir du boeuf haché – il est toujours aussi populaire, toujours aussi pratique et il est bon pour vous!

QUESADILLAS AU BOEUF

Ces quesadillas nutritifs légèrement épicés constituent un repas comparativement à la version traditionnelle à base de fromage.

Préparation : 5 minutes **Cuisson :** 20 minutes

1. Faire dorer à la poêle 12 oz (375 g) de **boeuf haché extra maigre** assaisonné de

1 c. à soupe (15 ml) de **poudre de chili**, pendant 6 à 8 minutes. Avec le dos d'une cuillère, briser le boeuf en petits morceaux et faire dorer jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit. Retirer du feu.

2. Ajouter à la poêle en brassant, 1/2 tasse (125 ml) CHACUN - de **fromage cheddar râpé léger** et de **haricots sautés**, 1/3 tasse (75 ml) de **salsa** et 1 **oignon vert** haché. Étendre 1/2 tasse (125 ml) de ce mélange sur une petite **tortilla à la farine**, recouvrir d'une seconde **tortilla**.

Répéter l'opération avec **8 autres tortillas**.

3. Faire cuire sur une tôle à biscuits dans un four à 450 °F (230 °C) de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré. Couper en pointes.

5 portions.

Par portion : 452 calories, 27 g protéines, 14 g lipides, 54 g glucides % valeur quotidienne (VQ), excellentes sources de fer (36 % VQ) et de zinc (46 % VQ), 29 % VQ sodium.

Notes : Remplacez la salsa par du ketchup et omettez la poudre de chili pour une version moins épicée qui plaira aux enfants.

Pensez léger



Les épices de cette recette habituellement trouvées dans votre armoire sont combinées au boeuf haché pour un souper de semaine ou pour recevoir.

Servez ce sauté avec du couscous ou du riz.

SAUTÉ DE BOEUF À LA MAROCAINE (sur la couverture)

Préparation : 15 minutes **Cuisson :** 20 minutes **Portions :** 6

1 lb (500 g)

boeuf haché extra maigre ou maigre

1 oignon haché

1 CHACUN - carotte et poivron coupés en allumettes

2 gousses d'ail émincées

1 c. à soupe (15 ml) paprika

1 c. à thé (5 ml) CHACUN - de gingembre moulu, de cumin et de cannelle

1/4 c. à thé (1 ml) CHACUN - de sel, de poivre et de flocons de chili (optionnel)

1 boîte (28 oz/796 ml) tomates en dés

3/4 tasse (175 ml) olives au piment égouttées

1. Faire cuire le boeuf haché, l'oignon, la carotte et le poivron dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen-fort de 8 à 10 minutes, en brisant le boeuf en petits morceaux avec le dos d'une cuillère jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et que les légumes soient mi-tendres.

2. Ajouter en mélangeant les assaisonnements; cuire en brassant 1 minute. Ajouter les tomates et porter à ébullition.

3. Baisser le feu et laisser mijoter à couvert de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les olives, mélanger et réchauffer.

Par portion (avec du boeuf haché extra maigre) : 190 calories, 18 g protéines, 8 g lipides, 12 g glucides, % Valeur quotidienne (VQ) : bonne source de fer (24 % VQ), excellente source de zinc (43 % VQ), 35 % VQ sodium



CUISINEZ SANTÉ

• **Le mode de cuisson utilisé peut réduire la quantité de gras du boeuf haché cru d'environ un tiers.** Griller au barbecue ou au four ou cuire à la poêle permet au gras de s'égoutter ou d'être retiré.

• Vous pouvez rincer le boeuf haché égoutté en le passant sous l'eau chaude **afin de diminuer le gras davantage.**

Une bonne source de nutriment

Le boeuf haché est une excellente source de protéines, de zinc et de vitamine B₁₂ et une bonne source de fer prêt à utiliser.

†Choisir des viandes hachées plus maigres (extra maigres ou maigres) fait partie d'une alimentation saine.



Le Centre d'Information sur le Boeuf appuie financièrement le programme éducatif Visez santé^{MC}. La Fondation ne privilégie aucun produit. Voir www.visezsante.org

boeuf haché maigre (cru)

Valeur nutritive	
Par 100 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	210
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g	
+ trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %
B ₁₂ 70 %	Zinc 50 %

boeuf haché extra maigre (cru)

Valeur nutritive	
Par 100 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	180
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g	
+ trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %
B ₁₂ 80 %	Zinc 50 %



Pour sa valeur nutritive, son bon goût, son côté pratique, sa valeur, sa versatilité...et pour supporter les communautés à travers le pays.

Pensez au boeuf canadien – aujourd'hui



Centre
d'information
sur le

Boeuf

Pour d'excellentes recettes de boeuf visitez boeufinfo.org ou appelez le 1 888 44-BOEUF.