

Plein de nutriments

Le bœuf canadien regorge de **14 nutriments essentiels** comme le fer, un nutriment nécessaire à la croissance et au développement. Le bœuf paré de son gras est un bon choix maigre à inclure dans une saine alimentation.

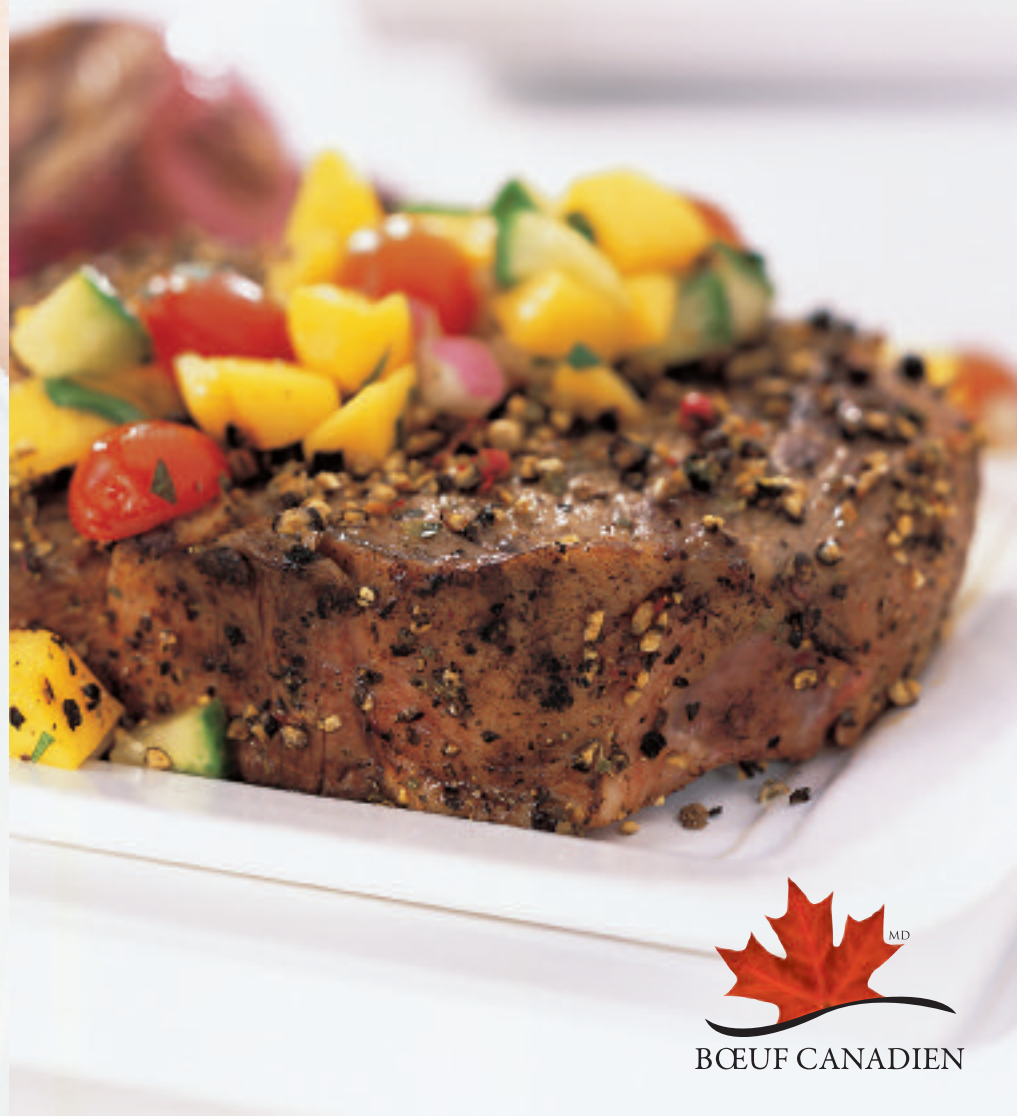
Pour de l'information et des recettes, visitez boeufinfo.org



150841
Par 100 g de bœuf maigre cru paré du gras externe (moyenne de 26 coupes) : 162 calories, 21 g protéines, 78 g lipides, 0 g glucides. % Valeur quotidienne : potassium 9 %, fer 15 %, vitamine D 10 %, thiamine 10 %, riboflavine, 15 %, niacine 45 %, vitamine B₆ 15 %, vitamine B₁₂ 110 %, pantothénate 10 %, phosphore 15 %, magnésium 10 %, zinc 60 %, sélénium 40 %.

L'ABC du bœuf

L'achat et la cuisson du bœuf canadien



Le bœuf canadien – à son meilleur

De nombreux choix de bœuf canadien s'offrent à vous quand vient le moment de faire l'achat du bœuf canadien et cela présente des avantages.

Néanmoins, il peut être difficile d'effectuer le bon choix. Nous sommes là pour vous aider.

Nos conseils d'achat pratiques et nos modes de cuisson vérifiés vous assurent de pouvoir savourer le bœuf canadien à son meilleur!

Lorsque vous devez faire l'achat d'un morceau de bœuf, pensez à son utilisation. Pensez au temps dont vous disposez pour la préparation et la cuisson. Est-ce que vous voulez des restes? Lisez l'étiquette sur l'emballage pour vous guider:

Le nom

Sur chaque étiquette vous trouverez le nom de la coupe PLUS le mode de cuisson recommandé. Par exemple, pour les gens pressés, on trouve les rosbifs à cuisson rapide, par contre pour les week-ends pourquoi ne pas penser à un mets réconfortant comme la côte croisée pour pot-au-feu avec sa cuisson lente.

Le nom vous donne également la possibilité de substituer une coupe à une autre. Vous ne trouvez pas de contre-filet à griller? Remplacez-le par un bifteck de faux-filet à griller.



Le bœuf de marque

Un nom de marque sur l'emballage signifie la consistance et la qualité du produit. Pour les produits de bœuf, chaque marque établit des standards spécifiques pour le vieillissement et la quantité de persillage. Si vous faites l'achat d'un produit de bœuf de marque, vous retrouverez la même saveur et la même tendreté à chaque fois.

Une bonne raison de sourire

Le bœuf canadien contient 14 NUTRIMENTS ESSENTIELS dont le fer, le zinc la vitamine D et les cinq vitamines du complexe B, PLUS des protéines.

Toutes les variétés de bœuf haché maigre et extra maigre, PLUS HUIT coupes de bœuf se qualifient pour le programme Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du cœur.



Recherchez le logo Visez santé^{MC} dans cette brochure pour trouver les coupes de bœuf maigre qui se qualifient pour le programme Visez santé^{MC} (coupes parées de tout gras extérieur; bordure de 0 po).

* Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué le bœuf maigre 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 visezsante.org

Les éléments de base

Le vieillissement peut sensiblement améliorer la tendreté et la saveur du bœuf. Au cours du processus de vieillissement, le bœuf est conservé à une humidité et à une température contrôlée pendant un certain temps. Le bœuf de toute première qualité est vieilli de 10 à 14 jours au réfrigérateur. **Le bœuf NE PEUT être vieilli de façon sécuritaire à la maison.**

Le persillage peut augmenter la quantité de jus et la saveur du bœuf. On comprend par persillage, les petites taches ou filaments de gras blanc que l'on peut voir dans le maigre de la viande. La quantité de persillage dans la viande détermine la classification du bœuf.

La classification est une appellation de qualité basée sur plusieurs caractéristiques, dont la quantité de persillage. Les classifications canadiennes les plus élevées sont **Canada Prime**, principalement trouvé en restauration haut de gamme. Dans les épiceries, **Canada AAA** est la classification la plus élevée et comporte le plus haut niveau de persillage, viennent ensuite **Canada AA** et **Canada A**.

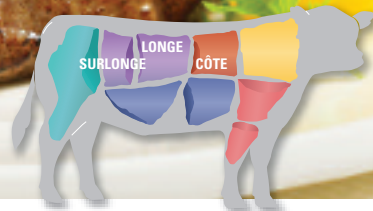


Visitez boeufinfo.org pour des conseils, des recettes et toute information désirée sur le bœuf.

Joignez-vous au Club Pensez bœuf boeufinfo.org pour vous aider à planifier.



- Aloyau
- Aloyau gros filet
- Haut de surlonge
- Contre-filet
- Côte d'aloyau
- Filet
- Triangle de bas de surlonge
- Faux-filet
- Côtes



- Pointe de surlonge
 - Intérieur de ronde
 - Noix de ronde
 - Extérieur de ronde
 - Flanc
 - Hampe
- AUSSI**
- cubes et lanières de bœuf à mariner



Biftecks et médaillons à griller

Les biftecks à griller sont vite cuits et pratiques; ils sont tendres et délicieux, vous n'avez qu'à les assaisonner et les faire griller au barbecue, sous le grilloir ou les faire cuire à la poêle.

1. **Assaisonner** le bifteck ou le médaillon.
2. **Faire griller au barbecue, au four ou à la poêle** à feu moyen vif; ne retourner qu'une seule fois avec des pinces.
3. **Faire cuire** au degré de cuisson approprié.

Temps de cuisson approximatif			
Épaisseur	MINUTES/CÔTÉ		
	Mi-Saignant 145 °F (63 °C)	À Point 160 °F (71 °C)	Bien Cuit 170 °F (77 °C)
1/2 à 3/4 inch (1 à 2 cm)	3 à 4	4 à 5	5 à 6
1 inch (2,5 cm)	5 à 6	6 à 7	7 à 9
1 1/2 inches (4 cm)	9 à 10	10 à 14	15 à 18
2 inches (5 cm)	11 à 14	14 à 18	18 à 22

Note : Pour plus de tendreté, il est recommandé de faire mariner les biftecks de triangle de bas de surlonge et de haut de surlonge de 8 à 24 heures avant de les faire griller.



Coupes qui se qualifient pour Visez santé^{MC} :
Haut de surlonge, contre-filet, intérieur de ronde, extérieur de ronde et flanc

AVEZ-VOUS ESSAYÉ?
Les biftecks et médaillons à griller – des biftecks épais de la grosseur d'une seule portion qui sont idéals pour cuire au degré de cuisson désiré.

- AUTRES NOMS**
- Haut de surlonge = culotte, surlonge coupe du centre, Boston
 - Contre-filet = contre-filet New-York, coquille, entrecôte, Delmonico, bifteck club, haut de longe
 - Faux-filet = Delmonico, spencer; entrecôte
 - Filet = filet de bœuf, filet mignon

Biftecks et médaillons à mariner

Les biftecks à mariner sont merveilleux. Prenez le temps de maximiser la tendreté en les faisant mariner de 8 à 12 heures. Ils peuvent être grillés au barbecue, sous le grilloir du four ou cuit à la poêle.

1. **Piquer** le bifteck ou le médaillon avec une fourchette.
2. **Placer** la viande dans un sac pour congélation avec 1 tasse (250 ml) de marinade (comme la sauce teriyaki ou une vinaigrette); réfrigérer de 8 à 12 heures.
3. **Jeter la marinade.** Faire griller au barbecue, sous le grilloir ou à la poêle, à feu moyen vif en ne retournant qu'une seule fois avec des pinces. Il est recommandé de ne pas dépasser le degré de cuisson à point pour les biftecks et médaillons à mariner.

Temps de cuisson approximatif		
Épaisseur	MINUTES/CÔTÉ	
	Mi-Saignant 145 °F (63 °C)	À Point 160 °F (71 °C)
1/2 à 3/4 inch (1 à 2 cm)	3 à 4	4 à 5
1 inch (2,5 cm)	5 à 6	6 à 7
1 1/2 inches (4 cm)	9 à 10	10 à 14
2 inches (5 cm)	11 à 14	14 à 18



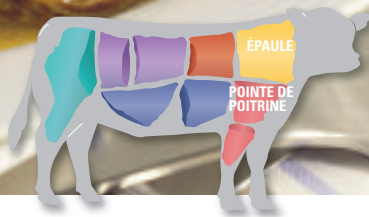
Coupes qui se qualifient pour Visez santé^{MC} :
Haut de surlonge, contre-filet, intérieur de ronde, extérieur de ronde et flanc

- CUBES ET LANIÈRES À MARINER**
1. **Mélanger** 1/2 tasse (125 ml) de marinade ET 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs.
 2. **Ajouter** 1 lb (500 g) de cubes ou de lanières de bœuf; réfrigérer 30 minutes.
 3. **POUR LES CUBES** : Jeter la marinade. Enfiler les cubes sur des brochettes. Faire griller de 4 à 5 minutes par côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés mais roses à l'intérieur. **POUR LES LANIÈRES** : Réserver la marinade. Dans un poêlon à fond non adhésif préchauffé et légèrement huilé, faire cuire les lanières à feu moyen vif pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées mais roses à l'intérieur; ne retourner les lanières qu'une seule fois. Retirer du poêlon; ajouter des légumes tranchés et cuire 5 minutes. Ajouter la marinade réservée et le bœuf; réchauffer jusqu'à ce que la sauce épaississe.

- AUTRES NOMS**
- Intérieur de ronde = haut de ronde, London broil
 - Flanc = London broil, filet de flanc
 - Hampe = bifteck pour fajita



- Pointe de poitrine campagnarde
- Lanières de poitrine à mijoter
- Palette
- Haut de palette
- Bas de palette désossée
- Côtes croisées
- Côtes croisées désossées



Biftecks et lanières à mijoter

On sert les biftecks à mijoter comme un ragoût, ils cuisent plus rapidement que les pot-au-feu et vous en tirez de 2 à 3 portions. Vous pouvez les faire mijoter sur la cuisinière, au four ou à la cocotte mijoteuse.

1. Assaisonner les biftecks ou les lanières. Dans un poêlon légèrement huilé, faire dorer la viande de tous côtés. Ajouter un oignon tranché, un poivron vert, de l'ail, etc., si désiré.

2. Ajouter suffisamment de liquide (comme une boîte de soupe ou de tomates, du bouillon ou du vin rouge) pour couvrir à peine le bœuf.

3. Laisser mijoter, à couvert sur le feu ou au four à 325 °F (160 °C) environ 1 ¼ heure ou jusqu'à tendreté. Servir avec du riz cuit, des nouilles ou de la purée de pommes de terre.

À LA MIJOTEUSE : assaisonnez et dorez le bifteck à mijoter dans un poêlon, le placer dans la cocotte. Dans ce même poêlon, faites revenir un oignon tranché et de l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis. Ajoutez un peu de vin rouge ou du bouillon et décollez les petits morceaux brunis dans le fond du poêlon. Ajoutez en brassant la moitié d'une boîte de soupe crème de champignons. Versez sur la viande, couvrez et laissez cuire à basse température pendant 8 à 10 heures.

CONSEIL PRATIQUE :

il est plus facile de faire mijoter au four que sur le poêle et ainsi éviter que la viande brûle.

AUTRES NOMS

- Côte croisée = épaule, steak d'épaule
- Haut de palette = macreuse, rond de palette, bifteck de rond de palette



Coupes qui se qualifient pour Visez santé^{MC} :
Côtes croisées et côtes croisées désossées

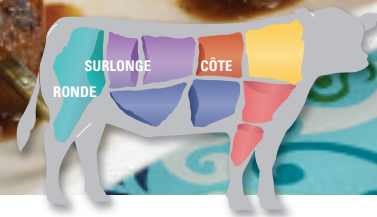


BIFTECKS À CUISSON RAPIDE :

- Intérieur de ronde
- Extérieur de ronde
- Noix de ronde
- Contre-filet
- Faux-filet
- Pointe de surlonge

LANIÈRES DE BŒUF POUR SAUTÉS/BROCHETTES /SATÉS :

- Lanières de haut de surlonge pour sauter
- Cubes de haut de surlonge à griller
- Lanières de noix de ronde pour satés



Bœuf à cuisson rapide

Utilisez le bœuf à cuisson rapide pour des soupers vite prêts. Les biftecks à cuisson rapide sont minces et attendris, ils sont idéals pour vos petits. Les biftecks et les lanières se cuisent à la poêle, les brochettes et les satés peuvent être grillés ou cuits sous le grilloir du four.

BIFTECKS À CUISSON RAPIDE ET LANIÈRES À SAUTER

1. Assaisonner le bifteck/lanières.

2. Faire cuire dans un poêlon antiadhésif légèrement huilé et préchauffé, à feu moyen de 2 à 4 minutes de chaque côté pour un bifteck et 1 minute par côté pour les lanières ou jusqu'à ce que la viande soit brunie, mais encore rosée à l'intérieur.

3. Retirer du poêlon. Napper le bifteck de sauce, si désiré. Pour les lanières, ajouter au poêlon des légumes tranchés et laisser cuire 5 minutes. Ajouter une sauce pour satés et les lanières de bœuf cuites, réchauffer le tout.

CONSEIL PRATIQUE :

il est préférable de ne pas dépasser le degré de cuisson à point pour le bœuf à cuisson rapide.

CUBES DE BOEUF À GRILLER/SATÉS

1. Assaisonner les cubes déjà placés sur les brochettes ou les lanières pour satés.

2. Faire griller au barbecue ou au four à feu moyen vif pendant 5 minutes par côté jusqu'à ce que ce soit bruni, mais encore rose à l'intérieur.

3. Servir avec une sauce trempette, comme une sauce thai aux arachides, ou autre.

AUTRES NOMS POUR BIFTECKS À CUISSON RAPIDE:

Bifteck minute, bifteck sandwich, bifteck suisse, bifteck attendri/délicatisé.



Coupes qui se qualifient pour Visez santé^{MC} : Biftecks à cuisson rapide : intérieur de ronde, extérieur de ronde, noix de ronde, contre-filet et pointe de surlonge. Lanières de bœuf pour sautés, brochettes et satés : lanières de haut de surlonge à sauter; cubes de haut de surlonge à griller et lanières de noix de ronde pour satés

Rosbifs pour le four

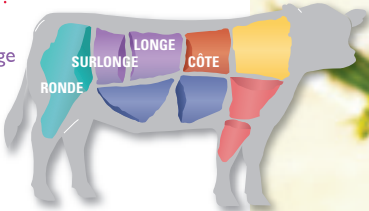
Les rosbifs plaisent à tous. Ils sont prêts en peu de temps et n'ont pas besoin d'attention une fois placés au four. Faites-les rôtir au degré de cuisson que vous désirez puis tranchez-les.

ROSBIFS GOURMET POUR LE FOUR :

- Haut de surlonge
- Filet
- Contre-filet
- Côtes de choix/côtes
- Faux-filet

ROSBIFS POUR LE FOUR :

- Pointe de surlonge
- Triangle de bas de surlonge
- Noix de ronde
- Extérieur de ronde
- Intérieur de ronde
- Croupe



1. **Assaisonner** le rosbif et le placer côté gras dessus, sur une grille placée dans une rôtissoire; ne pas ajouter d'eau et ne pas couvrir; Insérer un thermomètre à viande au centre du rosbif en évitant le gras et les os.

2. ***Faire saisir**, dans un four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes.

3. **Réduire** la chaleur à 275 °F (140 °C). Laisser cuire au degré de cuisson désiré, mais retirer du four lorsque le thermomètre indique 5 °F (3 °C) de moins que la température recherchée (les temps de cuisson sont estimés). Le thermomètre est le meilleur moyen de déterminer le degré de cuisson.

4. **Retirer** le rosbif et le placer sur une planche à découper; le recouvrir d'un papier d'aluminium et le laisser reposer de 10 à 15 minutes.

*Pas le temps de faire saisir? Omettez l'étape 2 et faites cuire à température constante de 275 °F (140 °C). Ceci s'applique particulièrement aux coupes moins tendres et aux plus petits rosbifs de 1 kg/2 lb ou moins, augmentez le temps de cuisson de 15 %.

 **Coupes qui se qualifient pour Visez santé^{MC} :** Rosbifs gourmet pour le four : haut de surlonge et contre-filet
Rosbifs pour le four : pointe de surlonge, noix de ronde, extérieur de ronde, intérieur de ronde

TEMPS DE CUISSON ESTIMÉS (HEURES)

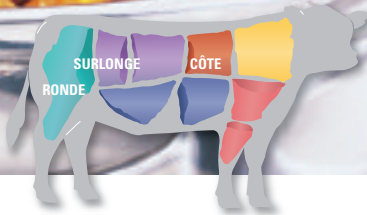
Poids (kg)	Mi-saignant 145 °F (63 °C)	À point jusqu'à bien cuit 160 °F (71 °C) ou plus	Poids (lb)
1	1-3/4 à 2-1/4	2 à 2-1/2	2
1,5	2 à 2-1/2	2-1/4 à 2-3/4	3
2	2-1/4 à 2-3/4	2-1/2 à 3	4
2,5	2-1/2 à 3	2-3/4 à 3-1/4	5,5

ROSBIFS À CUISSON RAPIDE :

- Pointe de surlonge
- Pointe de bas de surlonge
- Noix de ronde
- Extérieur de ronde
- Intérieur de ronde

ROSBIFS GOURMET À CUISSON RAPIDE :

- Haut de surlonge
- Contre-filet
- Faux-filet



Rosbifs à cuisson rapide

Les petits rosbifs à cuisson rapide sont idéals pour une petite famille. Ils proviennent des rosbifs pour le four, pèsent 1 lb (500 g) ou moins et cuisent au degré mi-saignant en 50 minutes. Faites-les cuire au four.

- 1. Assaisonner** le rosbif. Insérer un thermomètre à viande sur la longueur et au centre de manière à ce que la tige ne soit pas visible. Placer sur une grille dans une poêle allant au four ou un poêlon peu profond.

2. Faire cuire le rosbif de 1 lb (500 g), à découvert, dans un four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 50 à
- 60 minutes jusqu'à ce que le thermomètre indique 155 °F (68 °C) pour une cuisson à point.

3. Retirer le rosbif et le placer sur une planche à découper; le recouvrir d'un papier d'aluminium pendant 5 minutes pour permettre à la température d'augmenter de 5 °F (3 °C). Couper en tranches dans le sens des fibres.

EST-IL CUIT COMME JE VEUX?

Utilisez un thermomètre à viande pour vérifier la cuisson.

- Les thermomètres (A) et (C) peuvent rester dans la viande durant la cuisson, ils servent pour les rosbifs et les pains de viande.
- Les thermomètres à lecture rapide (B) s'utilisent pour les biftecks et les burgers. La version digitale est la meilleure, on les insère vers la fin de la cuisson. Après avoir inséré la tige, attendez environ 20 secondes pour obtenir la lecture.

Coupes qui se qualifient pour Visez santé^{MC} : Rosbifs à cuisson rapide : pointe de surlonge, noix de ronde, extérieur de ronde et intérieur de ronde
Rosbifs gourmet à cuisson rapide : haut de surlonge et contre-filet

ROSBIFS POUR RÔTISSERIE :

- Pointe de surlonge
- Extérieur de ronde
- Intérieur de ronde
- Côte croisée

ROSBIFS GOURMET POUR RÔTISSERIE :

- Haut de surlonge
- Côtes de choix

Rosbifs pour la rôtiisserie

Les rosbifs pour la rôtiisserie sont idéals pour une fête dans votre cour. Ils sont faciles à préparer et à servir. Ils peuvent être cuits sur le tournebroche ou à chaleur indirecte.

- Vous n'avez qu'à assaisonner le haut de surlonge et la côte de choix pour la rôtiisserie ou les faire mariner de 2 à 4 heures pour ajouter du goût. Tous les autres rosbifs pour la rôtiisserie doivent être marinés de 12 à 24 heures afin d'améliorer la tendreté.**

Pour mariner : piquer le rosbif avec une longue fourchette à de nombreux endroits. Le placer dans un sac pour congélation avec 2 tasses (500 ml) de sauce teriyaki ou de vinaigrette italienne et réfrigérer.
- 1. Placer** une lèchefrite sous la grille; verser ½ po (1 cm) d'eau dans la lèchefrite. Préchauffer le barbecue à feu moyen fort (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 et le placer au-dessus de la lèchefrite. Jeter la marinade (si utilisée).

3. Faire cuire au-dessus de la lèchefrite à chaleur constante avec le couvercle fermé 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 avant de le trancher.



Temps de cuisson approximatif				
Cuisson au tournebroche		Degré de cuisson (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

Coupes qui se qualifient pour Visez santé^{MC} :
Rosbifs pour rôtiisserie : pointe de surlonge, extérieur de ronde, intérieur de ronde et côtes croisées.
Rosbifs gourmet pour rôtiisserie : haut de surlonge.

Pas de rôtiisserie? Pas de problème

Utilisez la chaleur indirecte : placez le rosbif sur la grille au-dessus de la lèchefrite poussée sur un côté du barbecue; éteignez le feu sous le rosbif. Faites cuire à la cuisson désiré à chaleur constante et avec le couvercle fermé.



- Palette
- Côtes croisées
- Haut de palette
- Bas de palette désossée
- Épaule
- Pointe de poitrine désossée



- Bouts de côte à mijoter
- Bouts de côte à mijoter, désossés
- Cubes de boeuf à ragoût
- Jarret, coupe du centre
- Jarret, coupe du centre, désossé
- Jarret pour ragoût

Pot-au-feu

Les pot-au-feu sont réconfortants. Ils mijotent lentement et constituent un repas complet avec légumes et sauce. La mijoteuse est l'article idéal pour les préparer pendant la semaine.

1. Faire chauffer 2 c. à soupe (30 ml) d'huile dans une marmite ou un faitout, à feu moyen vif. Assaisonner la viande et la faire dorer de tous les côtés. Réserver la viande. Ajouter 1 tasse (250 ml) de légumes en dés comme des carottes, de l'oignon et de l'ail. Laisser brunir légèrement, 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 en conserve ou de la soupe aux champignons ou aux tomates) et gratter le fond pour décoller les particules brunies. Remettre la viande dans le faitout.

3. Laisser mijoter, à couvert, sur le dessus de la cuisinière ou au four préchauffé à 325 °F (160 °C) au moins 3 heures ou jusqu'à tendreté. Ajouter 3 tasses (750 ml) de morceaux de légumes pendant les dernières 45 minutes, si désiré. Dégraisser la sauce et assaisonner.

CONSEIL PRATIQUE :

préparez un pot-au-feu le dimanche en fonction du lundi. Placez de fines tranches de viande dans une rôtissoire avec les jus, couvrez et réfrigérez. Au moment de servir, couvrez la rôtissoire de papier d'aluminium et réchauffez au four à 325 °F (160 °C) pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Boeuf à ragoût

Quel que soit l'origine culturelle du ragoût, africain, français, des mers du sud ou canadien, celui-ci constitue un repas dans un seul chaudron. Faites-le cuire au four, sur la cuisinière ou dans la mijoteuse.

1. Retirer la viande de l'os et la couper en cubes, au besoin. Enrober les cubes de bœuf d'un mélange de farine, de sel et de poivre, secouer l'excès. Faire dorer la viande quelques cubes à la fois dans une marmite ou un faitout légèrement huilé. Ajouter des oignons et autres assaisonnements, au goût.

2. Ajouter suffisamment de liquide (comme du bouillon, du jus de tomate ou du vin rouge) pour couvrir le bœuf.

3. Laisser mijoter, à couvert sur le dessus de la cuisinière ou au four préchauffé à 325 °F (160 °C) au moins 1 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajouter des morceaux de légumes et cuire 30 minutes de plus jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

CONSEIL PRATIQUE :

- il n'est pas nécessaire d'enrober les cubes de bœuf de farine, mais cela augmente le brunissage de la viande et contribue à épaissir la sauce.
- brunir la viande avant l'ajout du liquide lui donne une belle couleur et intensifie la saveur. Faites brunir la viande en petits lots pour éviter qu'elle cuise à la vapeur au lieu de brunir.



Coupes qui se qualifient pour Visez santé^{MC} :
Côtes croisées

Bœuf haché

Le bœuf haché toujours bon pour vous, est idéal pour les familles modernes. Il se prépare facilement et rapidement et toutes les sortes de bœuf haché maigre et extra maigre se qualifient pour le programme Visez santé^{MC}. Le bœuf haché est versatile, il peut se cuire à la poêle, être utilisé pour des sauces ou des mets en casserole, pour les burgers, les boulettes de viande et autres mets populaires auprès de votre famille.

Variété de bœuf haché	Utilisation
 Surlonge, ronde et épaule hachée	Maigre et extra maigre. Ces bœufs hachés ont la saveur particulière de la coupe dont ils proviennent. Utilisez-le dans les recettes où la saveur est primordiale.
 Extra maigre	Idéal pour les recettes pleines de saveur où vous n'égouttez pas le bœuf après la cuisson. Utilisez pour les pains de viande, les roulés au chou.
 Maigre	Le premier choix des Canadiens, il sert à toutes les sauces. Utilisez-le pour toutes vos recettes à base du bœuf haché.
Mi-maigre et ordinaire	Excellent pour griller au barbecue, à la poêle ou au four. Lorsque vous griller à la poêle, égouttez le gras avant d'ajouter les autres ingrédients. Utilisez le mi-maigre pour les burgers et les boulettes. Utilisez le régulier ou le mi-maigre pour les sauces pour pâtes et les mets en casserole.

CUISSON DU BŒUF HACHÉ

1. **Faire cuire** le bœuf haché dans un poêlon antiadhésif, à feu moyen fort de 8 à 10 minutes, défaire le bœuf haché en petits morceaux avec une cuillère de bois tout en cuisant. Faire cuire jusqu'à ce que la viande soit brunie et entièrement cuite.
2. **Égoutter** au besoin.
3. **Ajouter** à une sauce pour pâtes, à un chili, à un mets en casserole etc. et assaisonner au goût

Le bœuf haché doit toujours être cuit entièrement - ne jamais manger de bœuf haché cru.



AVEZ-VOUS ESSAYÉ ?

La saveur du bifeck est la vedette. Recherchez la surlonge, l'épaule ou la ronde hachée chez votre épicer et même au restaurant. Procurez-vous un de ces bœufs hachés au comptoir des viandes et préparez des burgers et des mets à saveur particulière.



RECETTE INFALLIBLE

Allez-y délicatement lorsque vous mélangez les ingrédients et formez la viande afin qu'elle conserve ses jus et reste tendre. Cette recette de base procure 4 burgers ou 30 boulettes ou 1 pain de viande.

1 lb (500 g)

1/4 tasse (50 ml)

1

1 c. à soupe (15 ml)

bœuf haché

CHACUN de chapelure sèche et d'oignons émincés
œuf battu légèrement
sauce Worcestershire
Sel et poivre

BOULETTES DE VIANDE

Placer les galettes de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur sur le gril, à feu moyen fort ou dans un poêlon légèrement huilé et faire cuire de 5 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture digitale inséré par le côté et jusqu'au centre de chaque galette indique 160 °F (71 °C).



BURGERS

Placer les galettes de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur sur le gril, à feu moyen fort ou dans un poêlon légèrement huilé et faire cuire de 5 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture digitale inséré par le côté et jusqu'au centre de chaque galette indique 160 °F (71 °C).



PAIN DE VIANDE

Utiliser 1 1/2 lb (750 g) de bœuf haché, y ajouter 1/4 tasse (50 ml) de ketchup. Placer le pain de viande dans un moule de 9 po x 5 po (2 L), le badigeonner de ketchup. Faire cuire au four à 325 °F (160 °C) de 55 à 70 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture digitale inséré dans la partie la plus épaisse indique 160 °F (71 °C).

