

Le boeuf : bon au goût et bon pour vous!

Le **Zinc** pour une saine croissance

Les **Protéines** pour construire et réparer le corps

Le **Fer** transporte l'oxygène à toutes les parties de votre corps - il contribue à l'énergie

Aussi 10 autres nutriments essentiels!

Basé sur une moyenne de 23 coupes maigre, 125 g de boeuf cru contient : 27 g protéines, 198% VQ vitamine B₁₂, 64% VQ zinc, 46% VQ sélénium, 43% VQ niacine, 31% VQ vitamine B₆, 22% VQ phosphore, 17% VQ fer, 15% VQ potassium, 14% VQ riboflavine, 11% VQ magnésium, 10% VQ thiamine, 6% VQ pantothénate



Visitez www.boeufinfo.org/reconfortant et tapez "aliments réconfortants" - sous Recherchez - conservez vos recettes préférées ou partagez-les avec vos amis.

Centre
d'information
sur le **Boeuf**

CFAug05



Réconfortant



Des soupers au boeuf qui réconfortent

Les ragoûts qui mijotent longtemps, les légumes rôtis, les pot-au-feu suscitent un intérêt nouveau avec les coupes de boeuf actuelles et des assaisonnements savoureux et moins traditionnels. Agrémentez vos soirées d'hiver avec ces délicieuses recettes qui sauront vous réconforter tout en étant pratiques.



Les Nouveaux rosbifs à cuisson rapide : la solution idéale.

Préparez un rosbif durant la semaine

ROSBIF À CUISSON RAPIDE AVEC CROÛTE AU RAIFORT ET LÉGUMES-RACINES RÔTIS

Quelques ingrédients suffisent à faire d'un simple rosbif un plat extraordinaire. Ce plat tout en un cuit pendant que vous prenez le temps de relaxer. Utilisez des pommes de terre ordinaires ou sucrées ou un mélange des deux.

1 grosse **carotte** coupée en morceaux

2 **potatoes** moyennes pelées ou grattées, taillées en morceaux

1 c. à soupe (15 ml) **huile d'olive**

Pincée CHACUN **de sel, de poivre et de romarin** sec écrasé

1 c. à soupe (15 ml) CHACUN **de raifort** préparé et de moutarde de Dijon en grains

1/2 c. à thé (2 ml) CHACUN **d'ail haché** et **de poivre noir** concassé

1 lb (500 g) **rosbif à cuisson rapide**

1. Enrober les morceaux de carotte et les pommes de terre d'huile, de sel, de poivre et de romarin; les placer au fond d'une petite rôtissoire ou d'un plat allant au four. Mélanger dans un petit bol, le raifort, la moutarde, l'ail et le poivre concassé. Frotter le rosbif avec ce mélange. Insérer un thermomètre à viande sur la longueur au centre du rosbif de sorte que la tige ne soit plus visible; déposer le rosbif sur les légumes.

2. Faire rôtir à découvert à 350 °F (180 °C) pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 140 °F (60 °C) pour une cuisson mi-saignant. Enlever le filet du rosbif, conserver les petits morceaux de croûte qui tombent dans la rôtissoire.

3. Placer le rosbif sur une planche à découper, le recouvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes afin de permettre à la température de s'élever de 5 °F (3 °C), avant de le trancher contre le grain. Si les légumes ne sont pas assez tendres, les remettre au four pour 5 minutes. Placer les légumes sur un plat de service en accompagnement du rosbif.



Préparation : 15 minutes Cuisson : 50 minutes Portions 2 ou 3

Par portion (basé sur 3 portions) : 336 calories, 30 g protéines, 13 g lipides, 26 g glucides
Excellente source de fer (26% VQ) et de zinc (80% VQ), 6% VQ sodium.

Prenez le temps

Le boeuf braisé est savoureux et très tendre. Bien que le braisage demande du temps, c'est le four qui fait le travail et la préparation est très simple. Pour un repas de semaine, utilisez la cocotte mijoteuse!

2 c. à soupe (30ml) **graines de fenouil** écrasées

1 c. à thé (5 ml) CHACUN de **sel et de poivre**

3 à 4 lb (1,5 à 2 kg) **rosbif pour pot-au-feu désossé** (i.e. côte croisée, palette ou haut de palette)

3 c. à soupe (45 ml) **huile végétale**

2 **oignons** hachés

4 **carottes** en dés

2 c. à soupe (30 ml) **farine tout usage**

1-1/2 tasse (375 ml) **bouillon de boeuf**

3 **feuilles de laurier**

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 heures

Portions : 12 à 16

Par portion (basé sur 16 portions) :

231 calories, 17 g protéines, 16 g lipides, 4 g glucides, Bonne source de fer (16% VQ), excellente source de zinc (41% VQ), 12% VQ sodium.

POT-AU-FEU BRAISÉ AVEC SAUCE AUX LÉGUMES RÔTIS

Voici un truc tout simple - ajoutez à la sauce les légumes que vous aurez préalablement mis en purée. Servez avec des pommes de terre en purée auxquelles vous ajoutez du fromage parmesan.

1. Mélanger le fenouil avec 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre, frotter la viande avec ce mélange. Faire chauffer 2 c. à soupe (30 ml) d'huile dans un faitout à feu moyen-fort; brunir la viande de tous les côtés, environ 10 minutes. Retirer du feu et réserver. Ajouter le reste de l'huile au faitout; faire dorer les carottes et les oignons, ajouter le reste du sel et du poivre et cuire en brassant pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saupoudrer avec la farine et cuire en brassant pendant 1 minute.

2. Ajouter le bouillon de boeuf et les feuilles de laurier; porter à ébullition en brassant et en raclant le fond du faitout pour décoller les petits morceaux. Remettre la viande et les jus dans le faitout. Faire cuire à 325 °F (160 °C) pendant environ 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre sous la fourchette. Placer la viande sur une planche à dépecer, la recouvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15 minutes avant de trancher contre le grain.

3. Pendant ce temps, jeter les feuilles de laurier. Placer la sauce et les légumes dans le mélangeur et mettre en purée. Servir avec le rosbif.

Cuisson à la cocotte mijoteuse : Suivre l'étape 1 mais ne pas ajouter la farine. Placer la viande et les légumes dans une cocotte de 24 tasses (6 L). Ajouter le bouillon et les feuilles de laurier au faitout comme décrit au point 2; verser dans la cocotte. Couvrir et faire cuire à chaleur basse (LOW) pendant 7 à 8 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirer la viande et les feuilles de laurier. Dégraisser les jus de la cocotte. Fouetter la farine avec 1/4 tasse (50 ml) d'eau froide et ajouter à la cocotte en fouettant. Couvrir et cuire à chaleur élevée (High) jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 15 minutes. Passez au mélangeur tel qu'indiqué plus haut.



TRADITIONNEL	
2 c. à soupe (30 ml)	huile olive ou végétale
2 lb (1 kg)	cubes de boeuf à ragoût
1/4 tasse (50 ml)	farine
2	gousses d'ail émincées
1	gros oignon tranché en 8
1 tasse (250 ml)	bouillon de boeuf
1 boîte (28 oz/796 ml)	tomates en dés
2 c. à soupe (30 ml)	CHACUN – de sauce Worcestershire et de vinaigre balsamique
1 c. à thé (5 ml)	thym déshydraté
1/2 c. à thé (2 ml)	CHACUN – de sel et de poivre
1	feuille de laurier
2	carottes coupées en morceaux de 1 po/ 2,5 cm
1/2 lb (250 g)	minis pommes de terre grattées et coupées en quartiers
	persil frais haché

AU GOÛT DES ÎLES	
	ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre râpé durant la cuisson de l'ail et de l'oignon
	remplacer le vinaigre par du paprika
	remplacer le thym par de la sauge et ajouter 1/4 c. à thé (1 ml) de flocons de piment rouge. Ajouter 1 bâton de cannelle et le retirer après 1 heure de cuisson.
	remplacer les carottes et les pommes de terre par 1/2 tasse/125 ml CHACUN olives vertes en moitiés, de piments marinés, de raisins et 1 poivron vert

À LA PROVENÇALE	
	ajouter 8 oz (250 g) de champignons durant la cuisson de l'ail et de l'oignon
	remplacer le bouillon par du vin rouge
	remplacer le thym par des herbes de Provence
	remplacer les carottes et les pommes de terre par 2 tasses/500 ml d'hari-cots verts coupés et 1/2 tasse/125 ml olives noires dénoyautées en demies

En apportant quelques modifications, vous pouvez donner à un ragoût traditionnel une touche d'exotisme. Doublez la quantité de boeuf et les ingrédients de base pour préparer en même temps deux versions du ragoût. Une recette vous permet de servir plusieurs personnes. S'il y a des restes, placez-les au congélateur.

1. Faire chauffer l'huile dans un faitout à feu moyen-fort. Faire brunir la viande en 4 petits lots. Réserver. Saupoudrer le boeuf avec la farine.

2. Ajouter l'ail et l'oignon; laisser cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, ajouter de l'huile au besoin. Ajouter le bouillon en brassant et décoller les petits morceaux brunis au fond du faitout, Ajouter le boeuf, la sauce Worcestershire, le vinaigre, le thym, le sel, le poivre et la feuille de laurier. Réduire le feu et faire mijoter.

3. Laisser mijoter à couvert, sur le dessus de la cuisinière ou au four à 325 °F (160 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le boeuf soit tendre. Ajouter les pommes de terre et les carottes; laisser cuire de 30 à 40 minutes ou jusqu'à tendreté. Garnir de persil au moment de servir.

Avec la cocotte : après le point 2, transférer le mélange, les carottes et les pommes de terre dans une cocotte de 24 tasses/6L. Cuire à couvert, à chaleur basse (LOW) pendant 8 heures. Si vous ajoutez les olives/haricots verts, faites-le durant la dernière heure de cuisson.

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 1-1/2 heures

basé sur 8 portions

Par portion (basé sur 8 portions) :
290 calories, 28 g protéines, 12 g lipides, 17 g glucides
Excellente source de fer (28% VQ) et de zinc (76% VQ), 22% VQ sodium.



Confort et côté pratique

Voici quelques suggestions qui vous aideront à inclure les aliments réconfortants dans votre vie bien remplie.

Préparez un rosbif à cuisson rapide en dedans de 40 à 50 minutes, au degré mi-saignant. Ces minis rosbifs pèsent environ une livre (500 g) – ils sont idéal pour les petites familles ou les couples.

Savourez les pot-au-feu et les pains de viande "Réchauffer et servir" au micro-ondes trouvés dans la section réfrigérée au comptoir des viandes. Procurez-vous les pommes de terre en purée au même endroit et servez avec des légumes vapeur. Votre souper sera prêt en 15 minutes.

La cuisine collective - réunissez quelques amis dans votre cuisine et cuisinez en grande quantité, placez ces repas de tous les jours au congélateur. Un emballage familial de boeuf haché maigre (1,75 kg) vous procure 3 repas : pâté chinois, bifteck Salisbury ou minis pains de viande (visitez www.boeufinfo.org/reconfortant et naviguez dans la section des aliments réconfortants pour de nombreuses suggestions).

Cuisinez maintenant et réchauffez - certains mets comme les ragoûts et les pot-au-feu sont encore meilleurs lorsqu'ils sont réchauffés. Tout en préparant le souper du dimanche, cuisinez un pot-au-feu ou un ragoût pour le lundi.

Utilisez la cocotte mijoteuse - cet appareil de cuisson est très pratique. Les recettes traditionnelles de ragoûts ou de pot-au-feu peuvent être converties pour la cocotte; faites brunir la viande, les oignons et l'ail dans un poêlon sur la cuisinière puis transférez dans la cocotte. Utilisez de 30 à 50 % moins de liquide et la chaleur basse (LOW). Ajustez les assaisonnements par l'ajout d'herbes fraîches et de poivron doux vers la fin de la cuisson.

Du congélateur au four - pas le temps de dégeler? Placez un rosbif congelé directement dans votre four et ajoutez 50 % de plus au temps de cuisson. Assaisonnez le rosbif de moutarde de Dijon, de sel et de poivre, de thym ou de romarin frais haché. Insérez dans le rosbif un thermomètre à viande qui va au four après une heure de cuisson. Laissez cuire au degré de cuisson désiré.

BOEUF À LA NOIX DE COCO ET AU CARI

Ce plat préparé à l'aide de la cocotte mijoteuse peut être servi à votre famille comme à vos invités. La pâte de cari rouge est fréquemment utilisée dans les cuisines indienne et thaï. Vous la trouverez dans la section des produits asiatiques du supermarché. Si vous n'en trouvez pas, utilisez de la poudre de cari. Ce mets se sert avec un couscous ou un riz basmati.

1 c. à soupe (15 ml)	huile végétale
2 lb (1 kg)	bifteck à mijoter , (côte croisée, palette ou haut de palette) coupé en lanières de 1/4 po/5 mm
2	oignons tranchés
2	gousses d'ail émincées
2 c. à soupe (30 ml)	paprika
1 c. à soupe (15 ml)	cumin
2 c. à thé (10 ml)	pâte de cari rouge (ou 1 c. à soupe/15 ml) de poudre de cari
1 c. à thé (5 ml)	cannelle
4	pommes de terre moyennes pelées et hachées grossièrement
1 lb (500 g)	petites carottes pelées
1 boîte (14 oz/398 ml)	lait de coco (pas la crème de coco sucrée)
2 c. à soupe (30 ml)	pâte de tomate
1 c. à thé (5 ml)	sel
1/2 tasse (125 ml)	abricots secs tranchés
	amandes en lamelles grillées ou coriandre hachée (optionnel)

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen-fort dans un poêlon antiadhésif. Brunir les lanières par petits lots, pendant 2 ou 3 minutes. Ajouter les oignons, l'ail, le paprika, le cumin, la pâte de cari et la cannelle; sauter 2 minutes ou jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Transférer le mélange dans une cocotte (14 à 24 tasses/3,5 à 6 L) à l'aide d'une cuillère trouée. Ajouter les pommes de terre et les carottes à la cocotte.

2. Bien mélanger le lait de coco, la pâte de tomate, 1/2 tasse/125 ml d'eau et le sel; ajouter à la cocotte en agitant pour bien mélanger.

3. Faire cuire à couvert, à chaleur basse (LOW) de 8 à 10 heures ou à chaleur élevée (HIGH) de 4 à 6 heures ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le ragoût bouillonne. Ajouter les abricots et cuire 15 minutes. Garnir avec les amandes en lamelles ou la coriandre hachée.

Préparation : 15 minutes

Cuisson à la cocotte : 6 heures

Portions : 8

Par portion : 392 calories, 28 g protéines, 21 g lipides, 25 g glucides. Excellente source de fer (42% VQ) et de zinc (76% VQ), 18% VQ sodium. Adapté de : Canada's Best Slow Cooker Recipes de Donna-Marie Pye (Robert Rose, 2000).



Cuire à la cocotte mijoteuse

Tout comme une commande livrée à la maison sans avoir à attendre!

Cette soupe repas savoureuse constituée d'un bouillon infusé au gingembre et de lanières de boeuf ne contient que peu de gras. Cet excellent repas de semaine peut aussi se servir en entrée quand vous avez des invités. Vous pouvez utiliser 2 paquets de 85 g de nouilles orientales sèches au lieu des nouilles à chow mein fraîches, mais ne pas ajouter le sachet d'assaisonnement.

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portions : 4



BOL DE BOEUF ET NOUILLES

1/4 tasse (50 ml)	sauce soya (faible en sodium)
1 c. à soupe (15 ml)	sauce chili asiatique
12 oz (375 g)	lanières de boeuf à sauter ou bifteck à mariner (intérieur ou extérieur de ronde ou pointe de surlonge) coupé en lanières
5 tasses (1,25 L)	bouillon de poulet (faible en sodium)
3	tranches de gingembre de 1/4 po/5mm d'épaisseur
2	gousses d'ail tranchées
2 tasses (500 ml)	bok choy tranché ou feuilles d'épinards déchiquetées
moitié (350 g)	d'un paquet de nouilles fraîches pour chow mein
1/4 tasse (50 ml)	CHACUN de poivron rouge ou de carottes en lamelles et de haricots verts ou de pois mange tout
	oignons verts hachés et coriandre fraîche hachée
	huile de sésame

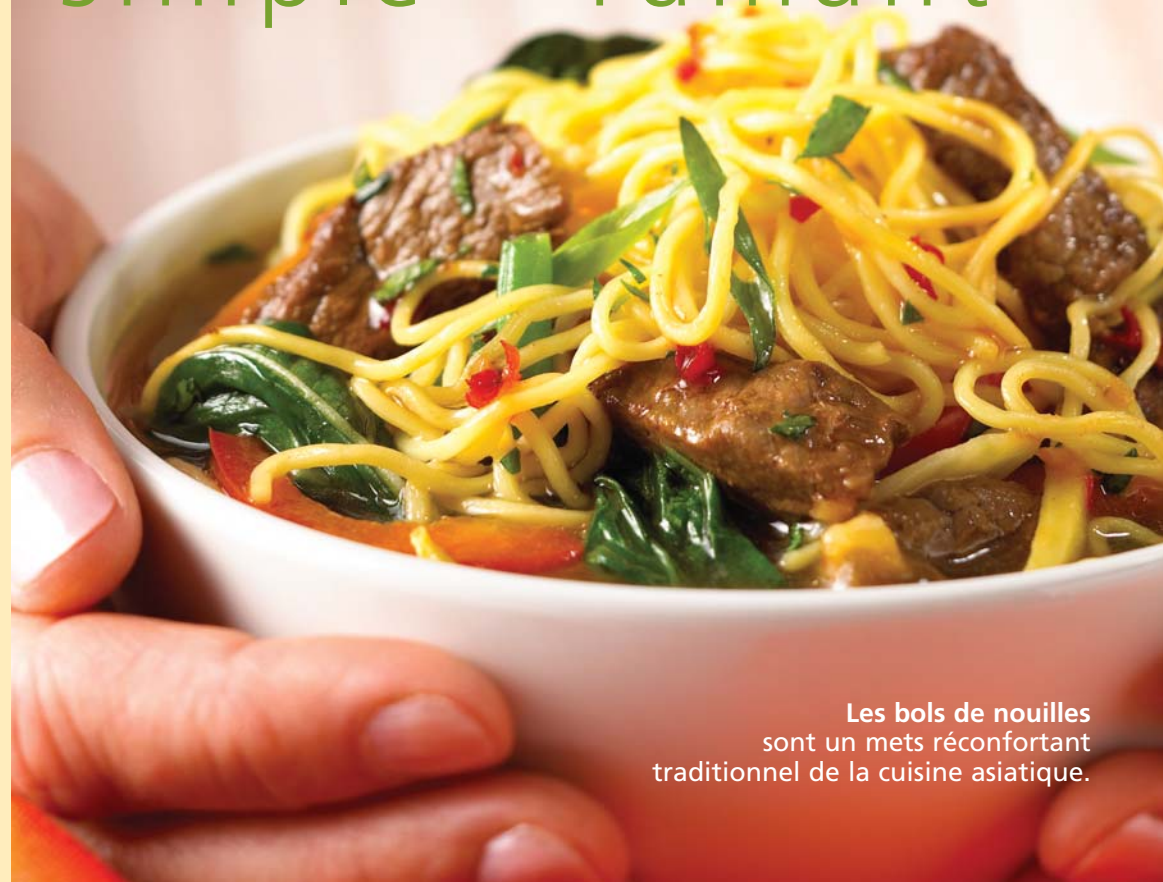
1. Mélanger la sauce soya et la sauce chili dans un grand sac pour congélation. Ajouter les lanières de boeuf et réserver. Mélanger le bouillon, le gingembre et l'ail dans un chaudron et porter à ébullition à feu moyen-fort. Diminuer le feu et mijoter 5 minutes.

2. Ajouter le bok choy et les nouilles; mijoter à nouveau 3 minutes. Ajouter le boeuf et sa marinade; mijoter 3 minutes ou jusqu'à ce que le boeuf soit rosé à l'intérieur et que les nouilles soient tendres.

3. Répartir la viande, le bok choy et les nouilles entre 4 bols, environ 1 tasse/250 ml chacun. Garnir avec le poivron rouge, les haricots verts, les oignons verts et la coriandre au goût et ajouter 1 tasse/250 ml de bouillon. Garnir avec quelques gouttes d'huile de sésame.

Par portion : 276 calories, 30 g protéines, 3 g lipides, 31 g glucides
Excellente source de fer (26% VQ) et de zinc (43% VQ), 61 % VQ sodium.

simple - fumant



Les bols de nouilles
sont un mets réconfortant
traditionnel de la cuisine asiatique.