



**Gagnez des \$\$\$
pour vos achats
de boeuf pour
le BBQ!**

Grand Prix - 2 500\$

Deuxième prix (50) - **1 de 50 thermomètres à lecture digitale**
(Valeur au détail d'environ 25.00\$ chacun)

Pour participer : allez au www.boeufinfo.org, complétez le bulletin de participation ou écrivez vos nom, adresse et numéro de téléphone sur un morceau de papier et postez à Dollar\$ boeuf, C.P. 1500-1283, Etobicoke, ON M9C 4V5.
Aucun achat nécessaire. Le concours prend fin le 31 août 2006. En septembre 2006, 51 bulletins seront tirés au sort. Ce concours est ouvert à tous les résidents du Canada qui ont atteint l'âge de la majorité.
Voir les règles officielles du concours au www.boeufinfo.org.

Participez en ligne @ boeufinfo.org

Pour d'autres recettes de grillades, visitez www.boeufinfo.org/recettesgrillades.

Centre
d'information
sur le **Boeuf**



Lea Perrins



CGJUN06

© HP Foods Limited 2006. Tous droits réservés. HP et Lea & Perrins sont des marques déposées de HP Foods Limited et de ses filiales.

Le boeuf grésille durant toute l'année

Le barbecue à la canadienne



La cuisson au barbecue est populaire durant toute l'année.

Voici des suggestions qui vous inciteront à allumer votre barbecue.

Notre amour des grillades...

Au Canada la
saison des
grillades ne
se termine
jamais!

Nous osons braver la
température même lorsqu'elle
est sous 0 °C, car on ne peut
résister à l'arôme d'un bifteck
grillé à la perfection! On adore
les grillades.

L'été, par contre, est la saison
IDÉALE! Profitez des rayons du
soleil et savourez en bonne
compagnie, l'aliment par
excellence pour les grillades -
le boeuf canadien.



Bifteck mariné avec sauce à la bière (en page 8)



Boeuf sur le grill...

Le hamburger est roi – il est le numéro 1 sur le grill, suivi de près par les biftecks. Nous vous proposons ici quelques autres options pour élargir votre répertoire de grillades.

Les nouveaux arrivés...

Les **médallions de boeuf et les rosbifs pour la rôtisserie** sont deux nouvelles coupes développées pour la cuisson au barbecue.

Les **médallions de boeuf à griller ou à mariner** sont des biftecks épais, tendres et juteux qui permettent la cuisson telle que vous la désirez – de mi-saignant à bien cuit. Ils se présentent bien sur une assiette, car leur forme est compacte et régulière. On peut les trouver sous les appellations, **médallions à griller ou à mariner de faux-filet, de côte croisée ou de haut de surlonge**.

Les **rosbifs pour la rôtisserie** sont des rosbifs désossés prêts à être cuits au barbecue. On peut les cuire en utilisant le tournebroche ou directement sur la grille, à chaleur indirecte. Vous n'avez qu'à assaisonner les rosbifs pour rôtisserie gourmet, soit le **rosbif de haut de surlonge ou de côtes de choix**. Les rosbifs pour rôtisserie moins coûteux, comme ceux **d'intérieur de ronde ou de côte croisée**, doivent être marinés de 12 à 24 heures avant la cuisson.



Devenez un expert du grill...

- Badigeonner tout d'abord votre grille avec un peu d'huile ou un enduit à cuisson pour éviter que les aliments collent. Préchauffer la grille à feu élevé pendant 10 minutes. Diminuer le feu à moyen-fort avant de procéder à la cuisson.

- Vérifier la chaleur de la grille : le feu est bas si vous pouvez placer votre main au-dessus de la grille à une distance de 5 pouces (12 cm) pendant 5 à 6 secondes, de 3 à 4 secondes, le feu est moyen et de 1 à 2 secondes il est fort. Vous pouvez également placer un thermomètre pour le four sur la grille durant la cuisson.

- Garder le couvercle du barbecue fermé afin de retenir toute la saveur et pour favoriser une cuisson égale et ménager de l'énergie.

- Vérifier le degré de cuisson avant le temps suggéré dans la recette. Le vent et la température de la grille peuvent affecter le temps de cuisson.

- Éviter de piquer ou d'entailler la viande pour savoir si elle est cuite, **un bon thermomètre pour aliments vous donnera l'heure juste**. Vers la fin de la cuisson, insérer un thermomètre digital latéralement dans les burgers et les biftecks ou dans la partie la plus charnue d'un rosbif. OU utiliser un thermomètre à viande résistant à la chaleur pour le rôtissage au barbecue.

- Ne JAMAIS placer la viande cuite sur une assiette qui a contenu la viande crue, sans l'avoir lavée au préalable.

- Pour nettoyer la grille, chauffer au plus haut degré pendant 10 minutes puis gratter avec une brosse pour le barbecue.





Grillades Plus!

Brochettes de boeuf avec légumes grillés

Voici un mets simple à préparer, qui va au-delà des burgers. Placez la viande grillée, les légumes et les pitas sur des plateaux et laissez vos amis et votre famille assembler leur propre repas. Garnir les pitas avec la viande et les légumes.

- 1/4 tasse (50 ml) persil frais haché grossièrement
- 3 oignons verts tranchés finement
- 2 c. à soupe (30 ml) sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD}
- 1/2 c. à thé (2 ml) CHACUN – paprika, sel et poivre
- 1 oeuf
- 1 lb (500 g) boeuf haché maigre
- 1/4 tasse (50 ml) chapelure sèche
- 2 gousses d’ail émincées
- 4 pains pita
- Légumes grillés (recette à droite)
- sauce HP^{MD}

- 1. **Mélanger** dans un bol le persil, les oignons verts, la sauce Lea & Perrins^{MD}, le paprika, le sel et le poivre. Ajouter l’oeuf battu. Ajouter le boeuf, la chapelure, 2 c. à soupe d’eau (30 ml) et l’ail. Mélanger le tout.
 - 2. **Utiliser** 2 c. à soupe (30 ml) du mélange pour former de petites saucisses. Placer les petites saucisses sur la longueur, sur des brochettes de métal ou de bois préalablement trempées. Déposer les brochettes sur une grille huilée, à feu moyen. Fermer le couvercle et laisser cuire en retournant une seule fois, pendant 12 minutes, jusqu’à ce qu’un thermomètre digital à lecture rapide inséré au centre de chaque morceau indique 160 °F (71 °C).
 - 3. **Pendant ce temps**, faire griller les pitas en retournant une fois, jusqu’à ce qu’ils soient chauds, environ 2 minutes. Couper les pitas en deux et les ouvrir pour former des pochettes. Retirer la viande des brochettes et servir avec les légumes grillés arrosés de sauce HP^{MD}.
- 6 portions ou 12 brochettes.**

Par portion : 406 calories, 22 g protéines, 15 g lipides, 47 g glucides
Excellente source de fer (25 % VQ) et de zinc (46 % VQ), 49 % VQ sodium.

Légumes grillés :

Répartir au centre de deux feuilles de papier aluminium épais, **3 oignons moyens** tranchés finement, **1 poivron rouge ou vert** éépiné et tranché fin. Arroser de 2 c. à soupe (30 ml) **d’huile d’olive extra-vierge**, 1/4 de tasse (50 ml) de **sauce HP^{MD}** et 1/2 c à thé (2 ml) chacun de **sel et de poivre**; mélanger le tout. Couvrir de deux feuilles de papier aluminium épais et sceller les bords. (Vous pouvez préparer à l’avance et réfrigérer jusqu’à 5 heures). Placer les légumes sur la grille à feu moyen-fort. Cuire pendant 20 minutes en retournant à l’occasion, jusqu’à ce que les légumes soient tendres. Ouvrir le papier d’aluminium. Arroser de **sauce HP^{MD}** additionnelle, au goût.



Bifteck mariné avec sauce à la bière

Utiliser un bifteck à mariner pour ce plat convivial. Ce bifteck est moins coûteux, il est savoureux et un morceau de 2 lb (1 kg) servira 6 personnes si vous l’entourez de légumes. Utiliser une bonne bière brune qui ajoutera à la saveur de la viande. Trancher le bifteck contre le grain de la viande et accompagner de sauce trempette.

- 2 lb (1 kg) **bifteck à mariner** (intérieur de ronde, pointe de surlonge ou flanc), de 1 à 2 pouces (2,5 à 5 cm) d’épaisseur
- 1 tasse (250 ml) ketchup Heinz^{MD}
- 1 tasse (250 ml) sauce HP^{MD}
- 1 bouteille (341 ml) bière brune
- 1/4 tasse (50 ml) CHACUN – cassonade bien tassée, vinaigre de cidre et sauce
- 3 **Worcestershire Lea & Perrins^{MD}**
- 1/2 c. à thé (2 ml) oignons verts tranchés finement
- 1/2 c. à thé (2 ml) CHACUN – flocons de piment rouge, sauce au piment fort (facultatif)
- 1/2 c. à thé (2 ml) sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) poivre

Temps de cuisson pour les biftecks

ÉPAISSEUR	MINUTES PAR CÔTÉ		
	MI-SAIGNANT 145 °F (63 °C)	À POINT 160 °F (71 °C)	BIEN CUIT 170 °F (77 °C)
1/2 à 3/4 po (1-2 cm)	3 à 4	4 à 5	5 à 6
1 po (2,5 cm)	5 à 6	6 à 7	7 à 9
1 1/2 po (4 cm)	9 à 10	10 à 14	15 à 18
2 po (5 cm)	11 à 14	14 à 18	18 à 22

- 1. **Piquer** la viande de toutes parts et la placer dans un sac pour congélation. Mélanger dans un bol, le ketchup, la sauce HP^{MD}, la cassonade, le vinaigre, la sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD}, les flocons de piment, les oignons verts, la sauce au piment, le sel et le poivre. Verser 1 tasse (250 ml) de la sauce sur la viande, sceller le sac et le placer au réfrigérateur de 12 à 24 heures. Pendant ce temps, porter à ébullition le reste de la sauce, à feu moyen-fort. Réduire le feu et mijoter à feu moyen-doux jusqu’à ce que la sauce épaississe et soit réduite à environ 3 tasses (750 ml), à peu près 30 minutes. (La sauce peut être préparée à l’avance et réfrigérée dans un contenant bien fermé pendant 1 semaine.)
- 2. **Déposer** le bifteck sur une grille huilée à feu moyen-fort. Retourner une seule fois avec des pinces et badigeonner la viande du reste de la sauce, laisser cuire de 6 à 14 minutes par côté, jusqu’à ce qu’un thermomètre digital à lecture rapide inséré par le côté jusqu’au centre de la viande, indique 145 °F (63 °C) pour la cuisson mi-saignant.
- 3. **Placer** le bifteck sur une planche à dépecer, le couvrir de papier aluminium et laisser reposer 10 minutes. Trancher de biais contre le grain de la viande. Servir avec la sauce restante. **6 portions.**

Par portion : 321 calories, 30 g protéines, 7 g lipides, 32 g glucides
Bonne source de fer (22 % VQ) et excellente source de zinc (57 % VQ), 40 % VQ sodium.



Rosbif au gingembre avec salade de cantaloup et d'oranges (page 10)



Rosbif au gingembre avec salade de cantaloup et d'oranges

Cette recette est idéale lorsque vous mangez à l'extérieur – la viande cuit sur le barbecue pendant que vous occupez de vos invités. Si le temps vous manque, faire cuire le rosbif une heure à l'avance et laisser reposer. Vous pouvez faire mariner un rosbif pour rôtisserie gourmet pendant 1 à 2 heures pour ajouter de la saveur. Des morceaux de manque, de pêche ou des segments d'oranges peuvent remplacer le cantaloup.

- 1/2 tasse (125 ml) CHACUN - d'huile végétale, de sauce teriyaki, de gingembre râpé et d'oignon haché
- 4 c. à thé/20 ml de zeste et 3/4 tasse (175 ml) le jus d'une grosse orange
- 2 c. à thé (10 ml) CHACUN – de sauce chili asiatique, d'ail haché et d'huile de sésame
- 4 lb (2 kg) **rosbif pour la rôtisserie** (pointe de surlonge, intérieur de ronde, côte croisée)
- 16 tasses (4 L) laitues assorties
- 4 à 6 tasses (1 à 1,5 L) ingrédients pour la salade : concombre haché, cubes de cantaloup, morceaux de poivron doux
- Vinaigrette aux agrumes (recette au bas)
- sel et poivre

- Mélanger** l'huile végétale, la sauce teriyaki, le gingembre, l'oignon, le zeste et le jus d'orange, l'ail et l'huile de sésame dans un grand sac pour congélation. Conserver 1 tasse (250 ml) de la marinade pour la vinaigrette. Piquer le rosbif tout autour avec une fourchette et le placer dans un sac pour congélation. Sceller le sac et le placer au réfrigérateur pendant 12 à 24 heures. Jeter la marinade et éponger la viande avec un essuie-tout.
- Placer** un plat sous la grille, ajouter 1/2 pouce (1 cm) d'eau au plat. Préchauffer le barbecue à feu moyen-fort (400 °F/200 °C). **Avec le tournebroche** : insérer la tige au centre du rosbif et sécuriser avec les fourchettes de retenue, placer le rosbif au dessus du plat. **Sans tournebroche** : placer le rosbif sur la grille au dessus du plat poussé sur le côté. Fermer le brûleur en dessous du rosbif.
- Insérer** un thermomètre à viande au centre du rosbif en évitant la tige (si utilisé). Faire cuire à chaleur constante, avec le couvercle fermé, jusqu'à ce que la température du thermomètre indique 155 °F (68 °C) pour une cuisson à point, (environ 30 minutes par lb/500 g). Placer le rosbif cuit sur une planche à découper et le couvrir d'un papier aluminium, laisser reposer de 10 à 15 minutes pour permettre à la température d'augmenter de (5 °F/3 °C). Mélanger tous les ingrédients de la salade et arroser de vinaigrette. Répartir la salade dans les assiettes. Couper le rosbif en tranches fines et déposer sur la salade, assaisonner de sel et poivre. **10 à 12 portions.**

Vinaigrette aux agrumes : Mélanger dans un pot avec couvercle, 1/3 tasse/75 ml d'**huile d'olive**, 1/3 tasse/75 ml de **vinaigre de cidre ou de vin blanc** et 1 tasse/250 ml de la marinade réservée; assaisonner de **sel et de poivre**, au goût. **1 1/2 tasse (375 ml).**

Par portion (basé sur 12 portions) : 366 calories, 29 g protéines, 23 g lipides, 11 g glucides
bonne source de fer (23 %VQ), excellente source de zinc (78 %VQ), 23 % VQ sodium



Temps de cuisson pour le rosbif au BBQ (à feu moyen-fort)

CUISSON AU TOURNEBROCHE		DEGRÉ DE CUISSON (température interne à la sortie du feu)	CUISSON A CHALEUR INDIRECTE	
minutes/lb	minutes/kg		minutes/lb	minutes/kg
20 à 22	42 à 47	Mi-saignant (140 °F/60 °C)*	20 à 25	40 à 50
22 à 25	50 à 55	À point (155 °F/68 °C)	25 à 30	55 à 65
30	65	Bien cuit (165 °F/74 °C)	30	75

*température interne après période de repos 145 °F (63 °C)

Le rôtissage sans souci...

Pour un été facile et sans souci, faites cuire un rosbif sur le barbecue.

- Quoi de plus simple que de faire cuire un **rosbif gourmet ou un rosbif gourmet pour la rôtisserie**, enrober le rosbif et faire cuire!
- Pour les rosbifs pour le four ou pour la rôtisserie, on recommande de les laisser mariner au réfrigérateur de 12 à 14 heures avant de les cuire. Il est préférable de les cuire au degré mi-saignant ou à point et de les trancher en tranches fines.

• Si vous n'avez pas de tournebroche, **essayer la cuisson à chaleur indirecte**. Placer un plat sous la grille dans lequel vous aurez versé 1/2 pouce (1 cm) d'eau et poussez-le sur le côté. Préchauffer le barbecue à 400 °F/200 °C. Fermer le brûleur du côté du plat et déposer le rosbif de ce même côté. Faire cuire à chaleur constante. Si vous utilisez un barbecue à 3 brûleurs, placer le plat et le rosbif au centre et fermer ce brûleur.

• **Ne soyez pas trop curieux**. Éviter d'ouvrir le couvercle du barbecue car vous perdrez de la chaleur et le temps de cuisson sera plus long.



Bifteck et couscous à l'espagnole

La viande développe une saveur prononcée lors de son séjour dans cette marinade à saveur espagnole. La salade de couscous à l'espagnole complète ce plat coloré. Les biftecks ou les médaillons à griller n'ont besoin d'être marinés que durant 1 à 2 heures.

1/4 tasse (50 ml) Zeste et jus d'une orange moyenne
1 c. à thé (5 ml) CHACUN – d'oignon émincé et de vinaigre de cidre
1/2 c. à thé (2 ml) CHACUN – d'ail émincé et de romarin sec écrasé
1-1/2 lb (750 g) CHACUN – de sel, de poivre et de cumin moulu
biftecks ou médaillons à mariner
(intérieur de ronde, pointe de surlonge ou côte croisée) d'un pouce (2,5 cm) d'épaisseur
Salade de couscous
à l'espagnole (recette au bas)



1. Mélanger le jus d'orange, le zeste, l'oignon, le vinaigre, l'ail, le romarin, le sel, le poivre et le cumin dans un grand sac pour congélation. Piquer la viande avec une fourchette et la placer dans le sac avec la marinade. Sceller le sac et le placer au réfrigérateur de 12 à 24 heures. Jeter la marinade; éponger les biftecks avec un essuie-tout.

2. Griller une grille légèrement huilée, à feu moyen-fort et avec le couvercle fermé, de 6 à 7 minutes par côté pour une cuisson à point. Réserver sur une assiette propre et couvrir d'un papier aluminium pendant 5 minutes.

3. Accompagner de salade de couscous à l'espagnole.

Salade de couscous à l'espagnole : Mettre 1 tasse (250 ml) de **couscous** dans un bol résistant à la chaleur, ajouter 1 1/2 tasse (375 ml) d'eau bouillante, couvrir et laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Ajouter 1/4 tasse (50 ml) CHACUN de **poivrons rouge et vert hachés**, les segments de l'**orange** (hachés grossièrement) et 2 c. à soupe (30 ml) de **coriandre** fraîche hachée. Assaisonner de **sel et de poivre**, au goût. Servir à la température de la pièce.

4 portions.

Par portion : 350 calories, 40 g protéines, 5 g lipides, 42 g glucides; excellente source de fer (28 % VQ) et de zinc (69 % VQ), 4 % VQ sodium.

Tout est possible...

Toutes les coupes de boeuf peuvent être cuites au barbecue – vous devez connaître les modes de cuisson appropriés à chacune.

Coupes de boeuf	Renseignements
Biftecks et médaillons à griller : Aloyau, haut de surlonge, contre-filet, faux-filet, triangle de bas de surlonge, côte, filet Rosbifs gourmet et rosbifs pour la rôti rôtisserie : Haut de surlonge, contre-filet, faux-filet, côte, filet	• Assaisonner ou faire mariner 15 minutes pour ajouter à la saveur. • Faire griller les biftecks à feu moyen-fort, ne retourner qu'une seule fois. Pour les rosbifs, utiliser le tournebroche ou la chaleur indirecte. • Cuisson de mi-saignant à bien cuit.
Biftecks et médaillons à mariner : Flanc, pointe de surlonge, intérieur et extérieur de ronde, triangle de bas de surlonge Rosbifs pour la rôti rôtisserie et rosbifs pour le four : Pointe de surlonge, intérieur et extérieur de ronde, triangle de bas de surlonge	• Laisser mariner au réfrigérateur de 12 à 24 heures. • Faire griller les biftecks à feu moyen-fort, ne retourner qu'une seule fois. Pour les rosbifs, utiliser le tournebroche ou la chaleur indirecte. • Cuisson de mi-saignant ou à point.
Biftecks à mijoter : Côte croisée, palette Rosbif pour pot-au-feu : Côte croisée, palette, épaule, pointe de poitrine Bouts de côtes minces à l'asiatique ou style Maui	• Laisser mariner au réfrigérateur de 24 à 48 heures. • Faire griller les biftecks à feu moyen-fort. Cuisson de mi-saignant ou à point. • Envelopper le pot-au-feu de papier aluminium; cuire à chaleur indirecte à feu bas. Cuisson à point ou bien cuit. • Griller les bouts de côtes minces à feu moyen-fort.