

BOEUF AU BARBECUE D'UN OCÉAN À L'AUTRE





Au Canada, en toute
saison et d'un océan à
l'autre, nous nous
servons du gril!

Notre amour du gril...

Quel est l'aliment numéro un
sur le gril? Le boeuf – bien
sûr! Le boeuf remporte la
palme avec ses biftecks, ses
burgers et ses rosbifs.

Voici une collection de recettes
représentant les différentes
régions du Canada, qui utilisent
les saveurs et les produits locaux
ainsi que les différents modes de
cuisson. Allumez vos barbecues
et savourez la tournée des grils
avec le boeuf canadien.



Le saumon fumé est très populaire dans les provinces de l'Atlantique. Voici une des façons que ces Canadiens inventifs ont trouvées afin d'utiliser cet ingrédient recherché. Quoi de mieux que de marier le saumon fumé et le bœuf grillé?

ROULADE AU SAUMON FUMÉ ET BIFTECK

Préparation : 15 à 20 minutes

Cuisson : 30 à 35 minutes

1-1/2 lb	750 g	bifteck d'intérieur de ronde à mariner
		3/4 po (2 cm) d'épaisseur
4 oz	125 g	fromage à la crème à tartiner
4 oz	125 g	finest tranches de saumon fumé
2		oignons verts hachés fin
		poivre au goût

- À l'aide d'un maillet, réduire l'épaisseur du bifteck à 1/2 po (1 cm).
- Étendre le fromage à la crème jusqu'à 1/4 po (0,5 cm) du bord du bifteck. Saupoudrer de poivre et d'oignons verts. Recouvrir entièrement avec le saumon fumé. Rouler de la même façon qu'un gâteau roulé en commençant par le côté le plus long. Attacher à plusieurs endroits avec de la ficelle de boucher ou faire tenir avec des brochettes en métal.
- Cuire au BBQ au-dessus d'un feu moyen fort (400 °F/200 °C) de 30 à 35 minutes en tournant à toutes les 8 minutes afin de brunir de tous les côtés. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande numérique inséré au centre du rouleau indique au moins 140 °F (60 °C).
- Retirer le roulade du feu, la recouvrir de papier aluminium et la laisser reposer 5 minutes. Placer la viande avec la couture en dessous. Enlever les ficelles et trancher.

4 à 6 portions.



Au Québec, le nombre de produits régionaux de grande qualité proposés par des producteurs novateurs est en constante évolution. Les fromages artisanaux comme le chèvre ou le fromage de chèvre frais ne sont que quelques-uns des nombreux trésors régionaux.

FILET MIGNON GRILLÉ AU FROMAGE DE CHÈVRE

AUX HERBES

Préparation : 10 à 15 minutes

Cuisson : 10 à 15 minutes

2	filets mignons ou contre-filets à griller (environ 8 oz/225 CHACUN - coupés à 1 po/2,5 cm d'épaisseur)	
1 c. à soupe	15 ml	vinaigre balsamique
1/2 tasse	125 ml	crème à fouetter
1/2 c. à thé	2 ml	ail haché
3 c. à soupe	45 ml	fromage de chèvre frais, égrainé
1 c. à thé	5 ml	basilic frais haché
1		petite tomate épépinée et coupée en dés
1		oignon vert haché, partie blanche seulement
1 c. à thé	5 ml	persil frais, haché
		sel et poivre
		huile d'olive

- **Étendre** le vinaigre au pinceau sur les biftecks, réserver.
- **Dans un petit chaudron**, porter à ébullition la crème et l'ail; réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le volume soit réduit de moitié. Retirer du feu, ajouter le fromage, mélanger avec une cuillère de bois jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter le basilic, les tomates, l'oignon vert et le persil. Assaisonner de sel et de poivre.
- **Badigeonner** légèrement les biftecks d'huile d'olive et les faire griller à feu moyen de 5 à 6 minutes pour un bifteck mi-saignant. Servir les biftecks avec la sauce. **2 portions.**

Conseil : la sauce peut être préparée à l'avance et placée au réfrigérateur avec un couvercle pendant 2 jours. Au moment de servir, la réchauffer tout en brassant à feu doux.

À L'ÉCOLE DES BIFTECKS

Un bifteck grillé à la perfection élève le barbecue à la hauteur d'un art :

- Pour de meilleurs résultats, acheter des biftecks épais, au moins 1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Les biftecks plus minces ont tendance à cuire trop rapidement et à devenir secs et trop cuits.
- Pour les biftecks/médallions à griller, assaisonner de sel et de poivre avant la cuisson ou les faire mariner 15 minutes pour leur ajouter de la saveur.
- Pour les biftecks à mariner, les faire mariner au réfrigérateur de 12 à 24 heures avant de les faire cuire.
- Utiliser un feu moyen-fort et ne retourner la viande qu'une seule fois.
- Les biftecks à griller peuvent être dégustés au degré de cuisson de son choix. Les biftecks à mariner doivent être cuits soit mi-saignants soit à point.
- Les biftecks moins coûteux doivent être coupés en tranches fines contre le grain de la viande.



Temps requis pour les divers degrés de cuisson

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 à 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 pouces (5 cm)	11 à 14	14 à 18	18 à 22



Cette savoureuse pâte à base de moutarde peut servir à enrober les rosbifs et les biftecks avant de les faire griller. La douceur des pommes croustillantes jumelées au feu des jalapeños donne une savoureuse salsa. Faire cuire le rosbig au tournebroche ou sur le gril à chaleur indirecte (voir page suivante).

ROSBIF DE RÔTISSERIE À LA MOUTARDE ET AUX HERBES AVEC SALSA POMMES ET OIGNON DE L'ONTARIO

Préparation : 20 minutes

Cuisson : environ 1 h 30 à 1 h 45

1/4 tasse	50 ml	moutarde de Dijon
3		gousses d'ail émincées
1 c. à thé	5 ml	CHACUN – de sauce Worcestershire, de romarin, d'origan et de thym séchés
1/2 c. à thé	2 ml	poivre
2 lb	1 kg	rosbif gourmet de forme égale (haut de surlonge, faux-filet ou contre-filet)

- **Mélanger** la moutarde, l'ail, la sauce Worcestershire, le romarin, l'origan, le thym et le poivre dans un petit bol. Étendre sur le rosbig. Insérer la broche au centre du rosbig sur toute la longueur et bien équilibrer le poids, insérer les fourchettes de bout. Insérer un thermomètre à viande au centre du rosbig en évitant de toucher le tournebroche.
- **Placer** un plat contenant 1/2 po (1 cm) d'eau pour recevoir les jus sous la grille. Faire chauffer le barbecue à feu moyen fort (400 °F/200 °C).
- **Faire** cuire le rosbig au dessus du plat d'eau, fermer le couvercle. Laisser cuire à chaleur constante jusqu'à ce que le thermomètre indique 140 °F (60 °C) pour une cuisson mi-saignante.
- **Retirer** le rosbig du feu, le placer sur une planche à découper et le couvrir de papier aluminium, laisser reposer 10 à 15 minutes. Trancher en tranches fines et servir avec la salsa aux pommes et à l'oignon. **6 portions.**

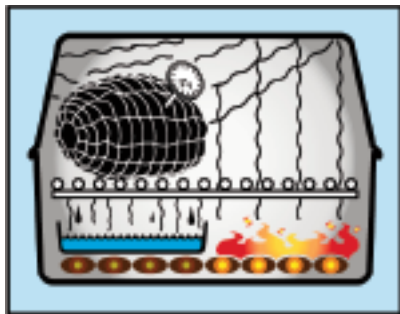
Salsa pommes et oignon

Mélanger dans un bol moyen 1 grosse pomme McIntosh évidée et coupée en petits cubes, 1 tomate Roma épépinée et coupée en cubes, 1/3 tasse (75 ml) d'oignons verts hachés, 2 c. à soupe (30 ml) CHACUN de vinaigre et de coriandre ou de persil haché, 1 c. à soupe (15 ml) de raifort, 3 à 4 c. à thé (15 à 20 ml) de piments jalapeños frais ou marinés hachés (au goût), 1 gousse d'ail émincée et du poivre et du sel. Mélanger le tout et laisser reposer 30 minutes. Goûter avant de servir et ajuster les herbes ou assaisonnements, si nécessaire. Donne environ 1- 3/4 tasse (425 ml).

PARLONS CUISSON...

Essayez la cuisson au barbecue à chaleur indirecte si vous n'avez pas de tournebroche.

- Placez un plat avec de l'eau sous un des côtés d'un barbecue à 2 brûleurs. Allumez le barbecue et laissez chauffer jusqu'à 400 °F (200 °C) avec le couvercle fermé.
- Fermez le brûleur sous le plat contenant l'eau.
- Placez le rosif sur la grille au-dessus du brûleur fermé et laissez cuire à chaleur constante avec le couvercle fermé. (Si vous avez un barbecue à 3 brûleurs, placez le plat d'eau et le rosif au centre.)
- Évitez d'ouvrir le couvercle, car la perte de chaleur allonge le temps de cuisson.



Un rosif au barbecue est idéal pour la cuisson d'été sans tracas et parfait lorsqu'on reçoit plusieurs personnes.

- Pour les rosifs gourmets, ou les rosifs gourmets pour la rôtisserie, rien de plus simple – assaisonnez, faites cuire et relaxez!
- Pour les rosifs pour le four ou les rosifs pour la rôtisserie, laissez mariner au réfrigérateur de 12 à 24 heures avant de les faire cuire. Ils se dégustent d'à point jusqu'à bien cuit, coupés en tranches fines.
- Laissez reposer la viande de 10 à 15 minutes après la cuisson avant de la trancher.

Temps de cuisson pour les rosifs au barbecue
(à feu moyen-fort)

Cuisson au tournebroche		Cuisson (Chaleur interne à la sortie du feu)	Cuisson à 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)



Fait d'ingrédients des Prairies et de champignons, ce burger maigre est toujours juteux et savoureux. La salade au chou rapide est l'alternative aux cornichons et à la relish.

LE BURGER DES PRAIRIES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 12 à 16 minutes

1 lb	500 g	boeuf haché mi-maigre
1/2 tasse	125 ml	gruau à cuisson rapide
1/4 tasse	50 ml	CHACUN de ces ingrédients – de crème sure légère et de champignons bruns ou blancs émincés
1		oignon haché fin
3		gousses d'ail émincées
1 c. à soupe	15 ml	CHACUN – de moutarde de Dijon et de persil frais haché (ou 1 c.à thé/5 ml séché)
1 c. à thé	5 ml	CHACUN – d'origan et de thym
1/4 c. à thé	1 ml	sel et poivre concassé

- Dans un grand bol, mélanger le boeuf, le gruau, la crème sure, les champignons, l'oignon, l'ail, le persil, la moutarde, l'origan, le thym, le sel et le poivre. Mélanger légèrement, mais complètement.
- Former 4 à 6 galettes de 1/2 po à 3/4 po (1 à 2 cm) d'épaisseur.
- Cuire au BBQ ou à la poêle à feu moyen fort de 5 à 7 minutes de chaque côté (retourner une seule fois) jusqu'à ce que le thermomètre instantané inséré par le côté de la galette indique au moins 160 °F (71 °C). Les galettes cuites à une température interne de 160 °F (71 °C) sont entièrement cuites. Garnir de salade au chou rapide. **4 portions.**

Salade au chou rapide :

Mélanger dans un grand bol, 1/3 tasse (75 ml) chacun de vinaigre de vin blanc et de sucre, 1/4 tasse (50 ml) d'huile de canola, 1 c. à soupe (15 ml) CHACUN de moutarde de Dijon et de persil frais haché. Ajouter 16 oz (454 g) de mélange à salade de chou préparé (ou 4 tasses/1 litre d'un mélange de chou et carottes) et 1 oignon rouge haché fin, bien mélanger. Couvrir et laisser reposer à la température ambiante pendant 2 heures ou jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.

LES MEILLEURS BURGERS SUR LE GRIL...

- Avant d'allumer le feu, frottez la grille avec un essuie-tout trempé dans l'huile végétale ou vaporisez la grille d'un enduit végétal.
- Préchauffez le gril à feu moyen fort 400 °F (200 °C). Faire cuire les galettes avec couvercle fermé.
- Pour que les burgers soient bien juteux, évitez de trop les manipuler – évitez de les presser avec une spatule, ou de les retourner trop souvent pour conserver les jus.

Conseils sur la salubrité...

- Si vous préparez les galettes à l'avance, enveloppez-les et placez-les au réfrigérateur et utilisez-les dans les 24 heures.
- Lavez-vous toujours les mains avant et après la manipulation de la viande crue.
- Vérifier la cuisson des burgers est facile, il faut l'essayer. Retirer la galette du feu et la placer sur une assiette propre, insérer la tige 1 1/2 po (4 cm) d'un thermomètre numérique par le côté, dans chaque galette pendant 30 secondes et vérifier la température.
- NE JAMAIS servir des burgers saignants; la température doit être de 160 °F (71 °C).
- Vérifier chaque burger, car la grille ne chauffe pas également partout.
- Laver la tige du thermomètre, de même que les pinces et l'assiette après la vérification d'un burger insuffisamment cuit avant de les utiliser à nouveau.



Les burgers peuvent sembler cuits (plus de rose à l'intérieur) avant de l'être entièrement.

Rappelez-vous « Les burgers sont cuits à 71 °C! »



C'est en Alberta au pays des bovins, que le rôtissage au barbecue est le plus populaire. La marinade est indispensable afin d'obtenir un succulent rosbif de pointe de surlonge au barbecue. L'utilisation d'une vinaigrette pour mariner est vraiment ce qu'il y a de plus facile puisqu'il en existe une grande variété sur le marché. La cuisson des rosbifs au barbecue est fort simple, que ce soit au tournebroche ou sur le gril à chaleur indirecte.

LE MEILLEUR ROSBIF POUR LE BARBECUE

Préparation : 5 minutes

Cuisson : environ 1 h 30

4 à 6 lb (2 à 3 kg)

rosbif de pointe de surlonge pour le four

2 tasses (500 ml)

vinaigrette (p. ex. balsamique ou tomates séchées)

- **Piquer** le rosbif de toutes parts avec une fourchette. Placer le rosbif dans un sac de plastique pour congélateur avec la vinaigrette. Réfrigérer de 12 à 24 heures.
- **Placer** un plat contenant 1/2 po (1 cm) d'eau pour recevoir les jus sous la grille. Allumer le barbecue et laisser chauffer jusqu'à 400 °F (200 °C) avec le couvercle fermé.
- **Jeter** la marinade. Insérer la broche au centre du rosbif sur toute la longueur et bien équilibrer le poids, insérer les fourchettes de bout. Insérer un thermomètre à viande au centre du rosbif en évitant de toucher le tournebroche.
- **Faire cuire** le rosbif avec le couvercle fermé au-dessus du plat d'eau tout en maintenant une chaleur constante jusqu'à ce que le thermomètre indique 140 °F (60 °C) pour le degré à point (environ 22 min/lb ou 45 min/kg). Retirer le rosbif du feu et le placer sur une planche à découper; le couvrir d'un papier aluminium et le laisser reposer de 10 à 15 minutes. Trancher en tranches fines.

Un rosbif de 4 lb (2 kg) donnera de 10 à 12 portions.





Dans cette recette vous découvrirez l'heureux mariage du boeuf et de savoureuses crevettes, le tout assaisonné à l'indienne, une saveur populaire des basses terres de la région de Vancouver.

BIFTECK TERRE ET MER DE LA C. B.

Préparation : 15 minutes

Marinade : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes

1 c. à thé	5 ml	CHACUN de poivre noir, de cumin et de coriandre moulus, et de sucre
1/2 c. à thé	2 ml	CHACUN de sel de céleri et de sel d'ail
1/2 c. à thé	1 ml	poivre blanc
4		biftecks de contre-filet à griller 1 po (2,5 cm) d'épaisseur
1/3 tasse	75 ml	moutarde de Dijon en grains
2 c. à soupe	30 ml	poudre de cari
1 c. à soupe	15 ml	vinaigre de cidre
12		grosses crevettes tigrées écalées avec la queue

- **Mélanger** le poivre noir, le cumin, la coriandre, le sucre, le sel de céleri, le sel d'ail et le poivre blanc. Frotter le mélange d'épices sur les biftecks et réfrigérer 30 minutes.
- **Pendant** les 30 minutes, mélanger la moutarde, la poudre de cari et le vinaigre de cidre. Ajouter les crevettes au mélange, mélanger délicatement et réfrigérer 30 minutes.
- **Faire griller** les biftecks à feu moyen fort de 5 à 7 minutes pour mi-saignant. Retirer du feu et réserver au chaud.
- **Enfiler** 3 crevettes sur chacune des 4 brochettes préalablement trempées; faire griller 2 minutes de chaque côté. Servir 1 brochette et un bifteck par personne. **4 portions.**

Conseil : faire griller un bifteck de plus et l'utiliser pour garnir une salade repas ou un roulé de pain naan.

Cuisinez comme un pro

Le thermomètre pour aliments est LE MEILLEUR OUTIL pour réussir des burgers, des biftecks et des rosbifs et pour assurer votre sécurité.

La mesure de la température interne de la viande est la seule vraie façon de juger du degré de cuisson.



Centre
d'information
sur le *Boeuf*

Des questions sur le boeuf? Visitez www.boeufinfo.org ou appelez 1 888 44-BOEUF