

Le boeuf haché maigre
Allumez vos barbecues!



†



www.boeufinfo.org



Le burger a toujours été un favori auprès des Canadiens.

Cependant, il arrive que nous nous sentions coupables d'en manger un, puisque le burger est devenu l'icône de la restauration rapide.

Voici une bonne nouvelle :
***Le burger fait
de boeuf maigre
est un choix
santé!***

(bien entendu, sans les frites)



LES MEILLEURS BURGERS MAIGRES AU MONDE

GÉNIAL! Enfin, un burger maigre savoureux. Ajoutez des champignons hachés et du lait pour rendre vos burgers bien juteux et un peu de sauce Worcestershire en guise d'assaisonnement. Faites griller à feu moyen pour éviter de brûler la viande.

1 lb (500 g)	boeuf haché maigre ou extra maigre
1	oeuf légèrement battu
1/4 tasse (50 ml)	CHACUN – de champignons et d'oignons hachés finement
1/2 tasse (125 ml)	chapelure sèche
1/4 tasse (50 ml)	CHACUN - de sauce Worcestershire Lea & Perrins®
	et de lait
1	gousse d'ail émincée
	Poivre, au goût

Mélanger délicatement tous les ingrédients.

Former six galettes égales de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur.

Faire cuire les galettes à feu moyen sur une grille légèrement huilée, de 6 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'un thermomètre digital inséré par le côté jusqu'au centre de chaque galette indique 160 °F (71 °C). **Donne 6 burgers.**

Par burger (préparé avec du boeuf extra maigre) : 183 calories, 20 g protéines, 7 g lipides, 9 g glucides, 1 g fibres, 250 mg sodium. Bonne source de fer (19 % VQ) et excellente source de zinc (48 % VQ).



Voyez comment griller le parfait burger (et plus). Voir 'Leçons sur la cuisson' au boeufinfo.org



Les burgers maigres – les meilleurs!

Nous avons plus d'un truc dans notre chapeau lorsqu'il s'agit de préparer le meilleur burger maigre.

- Ajoutez des légumes finement râpés, tels que carottes, champignons ou zucchini, au boeuf haché cru afin d'obtenir des burgers maigres bien juteux.
- À condition de ne pas suivre un régime hyposodé, ajoutez juste une pincée de sel au mélange de boeuf haché cru - c'est surprenant à quel point une simple petite pincée ajoute de la saveur.
- Veillez à ne pas trop cuire les burgers maigres pour ne pas les assécher - faites-les cuire jusqu'à ce que les galettes atteignent une température interne de 160 °F (71 °C).

Le burger tout boeuf sur un pain avec graines de sésame

Voici une bonne façon de déguster un plus petit burger sans avoir l'air chiche!

Déposez un burger grillé sur un lit de laitues et arrosez de vinaigrette. Accompagnez de quartiers de tomate, de fromage bleu râpé et de tranches d'oignon rouge. Pour faire des croûtons, faites griller un petit pain au sésame et taillez-le en morceaux. Si joli et si bon!



Appétissant et maigre...

Les savoureux burgers maigres sont faits de boeuf haché maigre ou extra maigre, tous deux qualifiés pour Visez santé^{MC}.

Les burgers maigres ont beaucoup à offrir puisqu'ils fournissent :

- 14 nutriments essentiels, incluant une excellente source de protéines, de zinc et de vitamine B₁₂
- Une bonne source de fer



Qu'en est-il du gras ?

Le boeuf haché maigre et l'extra maigre contiennent la même quantité maximale de gras que le poulet ou la dinde hachés, mais contiennent 25 % plus de zinc.

De plus, faire griller un burger peut réduire de près d'un tiers la quantité de gras trouvée dans le boeuf haché cru.

Arrêtez de vous sentir coupable et savourez votre burger (sans les frites, toutefois).

Suivez les conseils et essayez les recettes de succulents burgers maigres que contient cette brochure.

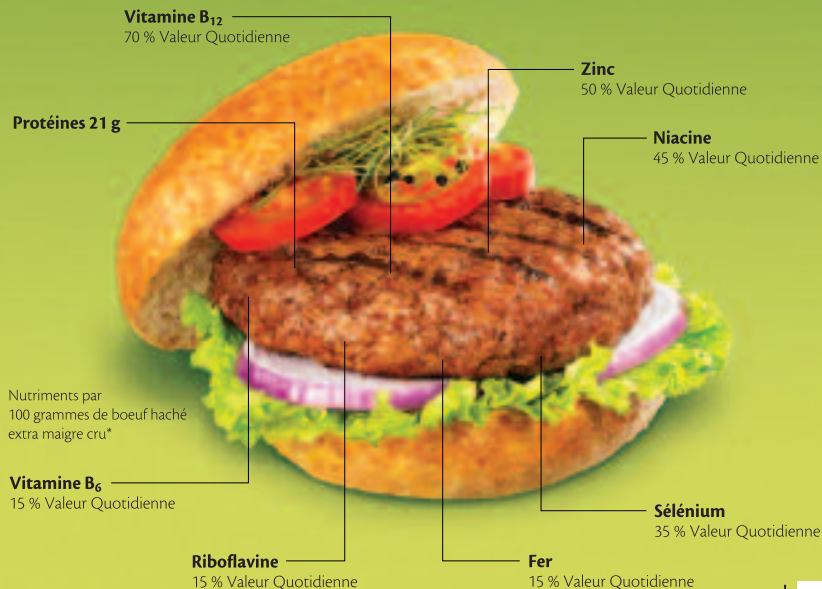
Choisissez Visez santé^{MC}

†Choisir des viandes hachées plus maigres (maigre et extra maigre) contribue à une alimentation saine.

Le Centre d'information sur le boeuf appuie financièrement le programme éducatif Visez santé^{MC}.

La Fondation ne privilégie aucun produit. Visitez www.visezsanterg.org

Le boeuf. Chaque bouchée compte!



Il est facile de bien manger en ajoutant du boeuf haché maigre, un aliment nutritif et vite cuisiné, à ses plats de tous les jours. Chaque bouchée de boeuf haché déborde de nutriments essentiels, comme le zinc, le fer et la vitamine B₁₂. Le boeuf haché maigre et l'extra maigre se qualifient pour Visez santé^{MC}, un programme d'information de la Fondation des maladies du coeur du Canada. Voilà qui compte!

Le boeuf. Toujours bon pour vous.^{MC}

Visitez www.boeufinfo.org/boeufmaigre pour obtenir des recettes et de l'information nutritionnelle sur le boeuf.

