

Brochure de recettes gratuite

L'ABC des burgers et plus...

Commandez ce mini magazine pour connaître la façon de griller le parfait burger. Cette brochure comprend des suggestions de garnitures, comment congeler et préparer à l'avance et comment planifier un plat pour deux usages.

Pensez
CLUB boeuf

Pour commander *L'ABC des burgers et plus...* joignez-vous au club au www.boeufinfo.org

Centre
d'information
sur le **Boeuf**

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



www.hpsauce.ca

Lea & Perrins

www.leaperrins.ca



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

ÉTÉ 2007, numéro 1

Pensez **boeuf**

**LE MEILLEUR
BOEUF SUR
LE GRIL**



SOYEZ LE MAÎTRE DU GRIL

Guide étape par étape pour réussir le meilleur boeuf sur le gril

Joignez-vous au club!

Visitez www.boeufinfo.org



Joyce Parslow

Les cuisines du Centre d'information sur le boeuf

Joignez-vous au club!



Aimeriez-vous recevoir plus d'information sur le boeuf? Joignez-vous au club pour obtenir nos magazines, des suggestions de recettes, des conseils sur la nutrition et de l'information sur la cuisson.

Tout cela est GRATUIT!

EN LIGNE
boeufinfo.org

L'ÉTÉ

*«Que veut dire l'été pour vous? Le barbecue!!!
Être dehors, des brises chaudes, les amis et
bien sûr, le boeuf sur le grill.»*

Bienvenue au tout premier numéro de Pensez boeuf, le magazine consacré aux Canadiens qui aiment le boeuf. Feuilletez ce numéro afin de devenir le Maître du grill, relaxez et profitez de la facilité de la cuisson sur le grill et revoyez les principes de base de la cuisson du boeuf avec 'Biftecks 101'.

Laissez-vous inspirer par nos succulentes recettes mettant en vedette les nouvelles coupes de boeuf, des rosbifs moins coûteux cuits au barbecue et par les toujours favorites sauce HP® et sauce Worcestershire Lea & Perrins®.

Prenez le temps d'apprécier les rayons de soleil, votre barbecue et le boeuf canadien en compagnie de vos amis.





Soyez le Maître du grill...

Avec ces quelques trucs vous serez en contrôle.

Faites griller sans coller. Badigeonnez les grilles froides avec de l'huile végétale ou utilisez un enduit à cuisson afin que les aliments ne collent pas. Préchauffez le grill à feu fort pendant 5 minutes; diminuez le feu à moyen fort pour la cuisson.

Quelle est la bonne chaleur? Si vous n'avez pas de thermostat sur votre barbecue, vérifiez la température du grill de cette façon : si vous pouvez tenir votre main à 5 pouces (12 cm) du grill de 5 à 6 secondes, la chaleur est basse, de 3 à 4 secondes, elle est moyenne et de 1 à 2 secondes, elle est élevée.

Tenez le couvercle du barbecue fermé. De cette façon, la cuisson sera égale et vous ménagerez l'énergie.

Est-ce que c'est cuit? Vérifiez le degré de cuisson avant le temps indiqué dans la recette. Le vent, la température et le genre de grill peuvent influencer le temps de cuisson.

Évitez le débat sur le degré de cuisson en utilisant un thermomètre pour aliments pour déterminer quand la viande est cuite comme vous l'aimez et cuite à une température sécuritaire. Pour les biftecks et les burgers, insérez un thermomètre digital par le côté de la viande pour vérifier la température un peu avant qu'ils ne soient cuits. Pour les rosbifs, utilisez un thermomètre résistant à la chaleur et laissez-le dans la viande durant la cuisson.

Soyez avisé. Lavez vos mains. Gardez les aliments au froid. Ne JAMAIS utiliser l'assiette qui a contenu la viande crue pour déposer les aliments cuits sans l'avoir lavée au préalable.



Bifteck 101

Un bifteck grillé à point est une forme d'art.

Temps pour les différents degrés de cuisson
(à feu moyen fort)

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

Pensez à l'épaisseur. Les biftecks minces cuisent trop rapidement, ils deviennent secs et trop cuits. Recherchez des biftecks de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur.

Essayez les médaillons de bœuf. Ces biftecks épais sont tranchés pour bien épouser la forme de l'assiette; inutile de les couper avant de les servir.

Une cuisson simple. Assaisonnez les biftecks ou les médaillons à griller avec un jet de sauce Worcestershire Lea & Perrins® ou frottez-les simplement de sel et de poivre avant la cuisson.

La magie des marinades est dans le sac. Placez le bœuf dans un sac pour congélation avec la sauce Lea & Perrins® ou votre vinaigrette favorite et laissez mariner au réfrigérateur. Les biftecks à griller ne nécessitent pas plus de 15 minutes de marinade, juste assez pour ajouter à la saveur; quant aux biftecks à mariner, ils doivent rester dans la marinade de 12 à 24 heures afin de les attendrir.

Ne vous affairez pas. Il n'est pas nécessaire de retourner ou de bouger les biftecks – utilisez un feu moyen fort, surveillez les minutes par côté et ne retournez les biftecks qu'une seule fois.

Cuisez comme un pro. Vérifiez les biftecks à l'aide d'un thermomètre digital à lecture rapide; ainsi vous n'aurez pas à les piquer pour en vérifier la cuisson.

Profitez des aubaines. Servez des biftecks moins coûteux et coupez-les en tranches fines contre le grain de la viande.

Voyez comment griller le parfait médaillon de bœuf. Voir 'Leçons sur la cuisson' au boeufinfo.org



L'été est bien installé...

Voici une bonne façon d'équilibrer la viande et les légumes. Cette recette est tout comme un sauté sur le grill!



Sauté de surlonge au barbecue

Pour raccourcir le temps de marinade, utilisez un bifteck de haut de surlonge épais et laissez mariner de 1 à 2 heures. Dans le cas d'un régime à teneur réduite en sodium, remplacez la sauce Worcestershire Lea & Perrins® par de la sauce soya.

1/4 tasse (50 ml)	sauce HP® originale
1/2 tasse (125 ml)	sauce soya
1/4 tasse (50 ml)	cassonade bien tassée
1	gousse d'ail émincée
1 c. à soupe (15 ml)	racine de gingembre émincée
1-1/2 lb (750 g)	Bifteck à mariner (ex. pointe de surlonge) 1 pouce (2,5 cm) d'épaisseur
	LÉGUMES POUR SAUTÉS

Mélanger la sauce HP®, la sauce soya, la cassonade, l'ail et le gingembre dans un grand sac pour congélation. Retirer 1/3 tasse (75 ml) et réserver pour les légumes grillés. Placer le bifteck dans le sac et retourner pour enrober la viande. Réfrigérer de 8 à 12 heures.

Déposer le bifteck sur la grille préalablement huilée et faire cuire à feu moyen fort. Jeter la marinade. Fermer le couvercle du barbecue et laisser cuire de 5 à 6 minutes par côté pour une cuisson mi-saignante.

Retirer la viande du grill et laisser reposer 5 minutes. Couper en tranches fines contre le grain et mélanger aux légumes sautés.

Légumes sautés sur le grill : Répartir sur une feuille d'aluminium double, 1 CHACUN **poivron rouge et vert, petit oignon et zucchini** (tous tranchés finement). Arroser de 2 c. à soupe (30 ml) d'**huile d'olive**, 1/2 c. à thé (2 ml) CHACUN de **sel** et **poivre** et 1/3 tasse (75 ml) de la **marinade réservée**; agiter pour enrober. Couvrir d'une feuille d'aluminium double; sceller les bouts. Placez les légumes sur la grille à feu moyen élevé. Faire cuire avec le couvercle fermé en retournant l'emballage à l'occasion jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 25 minutes. Entailler le dessus de l'emballage pour l'ouvrir.
4 à 6 portions.

Par portion (basé sur 6 portions) : 227 calories, 24 g protéines, 11 g lipides, 8 g glucides. Bonne source de fer (18 % VQ) et excellente source de zinc (66 % VQ), 26 % VQ sodium.

Pour d'autres recettes HP, allez au hpsauce.ca



Méthode de rôtissage

Voyez comment préparer les rosbifs au barbecue. Voir 'Leçons sur la cuisson' au boeufinfo.org



sans tracas...

Un rosbif cuit au barbecue est la MEILLEURE façon de recevoir les amis sans problème. Le rosbif au barbecue peut être cuit à l'avance et présenté chaud ou froid en tranches, accompagné d'un choix de salades. Si vous désirez servir un repas de fajitas, insérez des languettes de rosbif dans un pain plat avec des légumes.

- Recherchez un rosbif pour le four ou un rosbif gourmet désossé de forme égale. Faites cuire le rosbif à chaleur indirecte (voir à droite).
- Achetez un **rosbif pour la rôtisserie**. Ces derniers sont préparés en fonction du grill et sont idéals pour une cuisson à la broche uniforme ou une cuisson à chaleur indirecte. (Voir la recette de la page 9 pour la préparation du rosbif pour la rôtisserie.)
- Il est très simple de préparer les **rosbifs gourmets ou rosbifs gourmets pour la rôtisserie** : vous n'avez qu'à les badigeonner à votre goût et c'est tout.
- Les **rosbifs pour le four ou les rosbifs pour la rôtisserie** doivent être marinés de 12 à 24 heures au réfrigérateur avant de les cuire au barbecue. Leur cuisson doit se situer entre mi-saignant et à point. Ils doivent être dépecés en tranches fines.
- **Nettoyage rapide.** Utilisez un plat en aluminium pour lasagne jetable pour recevoir les jus du rosbif. Placez le plat sous la grille en dessous du rosbif.
- **Évitez d'ouvrir le couvercle.** Le fait d'ouvrir le couvercle laisse la chaleur s'échapper, allongeant ainsi le temps de cuisson. Lorsque vous vérifiez votre thermomètre à viande pour voir le degré de cuisson, procédez rapidement.



Mode de cuisson sans rôtisserie

CHALEUR INDIRECTE : Déposer le rosbif sur la grille au-dessus d'un plat placé sur le côté et contenant 1/2 po (1 cm) d'eau, éteindre le feu de ce même côté.

Si vous utilisez un barbecue à 3 brûleurs, placer le rosbif et le plat au centre et éteindre le brûleur du centre.

Temps estimé pour la cuisson d'un rosbif (à feu moyen fort)

minutes/lb	DEGRÉ DE CUISSON (température interne à la sortie du feu)	minutes/kg
20-25	Mi-saignant (140 °F/60 °C)*	40-50
25-30	À point (155 °F/68 °C)	55-65
30-35	Bien cuit (165 °F/74 °C)	65-75

*La température interne augmentera pendant que la viande repose

Rosbif pour la rôtisserie à la lime et chipotles

Les saveurs du Sud se retrouvent avec l'emploi de la lime et des chipotles fumés. Servir le rosibif en tranches fines avec de la coriandre fraîche hachée, des tortillas, de la salsa et du guacamole. Si vous ne possédez pas de rôtisserie, utilisez le mode de cuisson à chaleur indirecte (voir page 8).

- 1/2 tasse (125 ml) jus de lime frais
- 3 c. à soupe (45 ml) piments chipotles émincés dans la sauce adobo
- 2 c. à soupe (30 ml) CHACUN – d'huile végétale et de cassonade
- 1 c. à soupe (15 ml) sauce au piment
- 1 c. à thé (5 ml) CHACUN – de cumin moulu et de moutarde de Dijon
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 **rosbif pour la rôtisserie** (ex. pointe de surlonge) environ 3 lb (1,5 kg)
- 1 c. à thé (5 ml) CHACUN – de sel et de poivre

Mélanger le jus de lime, les piments chipotles, l'huile, la cassonade, la sauce au piment, le cumin, la moutarde et l'ail dans un grand sac pour congélation. Piquer le rosibif de toutes parts et l'ajouter au sac, retourner le sac pour bien l'enrober. Placer le sac au réfrigérateur de 12 à 24 heures. Réserver la marinade; éponger le rosibif avec un essuie-tout. Assaisonner de sel et de poivre.

Placer un plat sous la grille, ajouter 1/2 po (1 cm) d'eau. Préchauffer le barbecue à feu moyen fort (400 °F/200 °C). Insérer le tournebroche sur la longueur au centre du rosibif; ajuster les fourchettes de retenue et le placer au-dessus du plat d'eau. Insérer un thermomètre à viande au centre du rosibif en évitant le tournebroche. Faire cuire à chaleur constante avec le couvercle fermé, jusqu'à ce que le thermomètre indique 140 ° F/60 °C pour mi-saignant, soit environ 1 heure.

Déposer le rosibif sur une planche à dépecer, le recouvrir d'un papier aluminium et laisser reposer de 10 à 15 minutes. Pendant ce temps, porter la marinade à ébullition. Trancher le rosibif et le servir accompagné de la marinade chaude.
12 portions.

Par portion : 173 calories, 23 g protéines, 7 g lipides, 2 g glucides.
Bonne source de fer (16 % VQ) et excellente source de zinc (64 % VQ), 13 % VQ sodium

Rôtir sur le grill

Les rosibifs pour la rôtisserie simplifient la tâche du rôtissage – idéal pour l'été.



Braiser au barbecue

Évitez la chaleur
de la cuisine.

Pot-au-feu au barbecue

En utilisant cette méthode, vous pouvez faire cuire un pot-au-feu économique sur la grille. Cette méthode est également utilisée pour les biftecks à mijoter qui seront prêts en une heure.

- | | |
|----------------------|---|
| 1/2 tasse (125 ml) | sauce barbecue |
| 1/4 tasse (50 ml) | CHACUN – de sauce Worcestershire Lea & Perrins® et de sauce HP® originale |
| 1/4 tasse (50 ml) | vin rouge |
| 2 c. à soupe (30 ml) | ketchup |
| 3 lb (1,5 kg) | rosbif pour pot-au feu désossé (ex. côte croisée, haut ou bas de palette) |
| 1 | oignon rouge moyen en quartiers |
| 3 | gousses d'ail émincées |
| 1 c. à soupe (15 ml) | fécule de maïs |

Mélanger la sauce barbecue, la sauce Lea & Perrins®, la sauce HP®, le vin rouge et le ketchup dans un sac pour congélation. Piquer le rosbif de toutes parts et l'ajouter au sac. Placer le sac au réfrigérateur de 12 à 24 heures.

Placer le rosbif sur une double feuille d'aluminium épais, réserver la marinade. Répartir l'oignon et l'ail sur le rosbif. Recouvrir d'une double épaisseur de papier aluminium; bien sceller les côtés. Préchauffer le barbecue à 350 °F (180 °C). Fermer un brûleur; placer le rosbif sur la grille au-dessus du brûleur fermé. Faire cuire de 2 1/2 à 3 heures avec le couvercle fermé. Transférer le rosbif sur une plaque à biscuits.

Retirer le rosbif du papier aluminium et le garder chaud. Verser les jus et le mélange d'oignons dans un chaudron moyen; ajouter la marinade réservée et porter à ébullition. Diluer la fécule de maïs dans 1 c. à soupe (15 ml) d'eau froide; ajouter ce mélange graduellement à la sauce bouillante et cuire en brassant jusqu'à épaississement. Verser sur les tranches de bœuf.
12 portions.

Par portion : 197 calories, 25 g protéines, 8 g lipides, 5 g glucides, % Valeur Quotidienne (VQ) : bonne source de fer (20 % VQ), excellente source de zinc (68 % VQ), 13 % VQ sodium.

Pour d'autres recettes de Lea & Perrins, voir leaperrins.ca



Médallions de boeuf pebre du chilli avec pâtes

Le pebre est une sauce légèrement épicée qui ressemble au pesto et qui accompagne bien le boeuf et les pâtes. Au Chili, il y a toujours du pebre sur la table. Si vous préférez, vous pouvez utiliser n'importe quel bifteck à griller, au lieu des médallions, en autant qu'il soit épais.

- 1 tasse (250 ml) CHACUN – de persil frais et de feuilles de coriandre
- 1/2 tasse (125 ml) CHACUN d'oignon haché et de vinaigrette embouteillée huile et vinaigre
- 1/2 c. à thé (2 ml) CHACUN – de sauce au piment (ou plus), de sel et de poivre
- 4 **Médallions de boeuf à griller**, 1 po (2,5 cm) d'épaisseur (environ 1 1/2 lb/750 g)
- 12 oz (375 g) pâtes sèches (rotini, fusilli, ou fettucine) cuites, égouttées et chaudes
- 1 tomate moyenne épépinée et hachée

Mélanger le persil, la coriandre, l'oignon, la vinaigrette, la sauce au piment fort, le sel et le poivre dans un robot ou un mélangeur, jusqu'à consistance lisse. Séparer la sauce en deux. Placer la moitié de la sauce dans un grand sac pour congélation; couvrir et réfrigérer l'autre moitié. Piquer les médallions de toutes parts et les placer dans le sac avec la sauce. Sceller le sac et réfrigérer 1 heure (12 à 24 heures si vous utilisez des médallions à mariner). Jeter la marinade contenue dans le sac; éponger les médallions avec un essuie-tout.

Déposer les médallions sur la grille légèrement huilée, au dessus d'un feu moyen fort. Faire cuire avec le couvercle fermé de 6 à 7 minutes par côté pour une viande à point. Placer les médallions sur une assiette et les couvrir d'une feuille de papier aluminium; laisser reposer 5 minutes.

Pendant ce temps, rajouter la sauce pebre et la tomate aux pâtes cuites et mélanger. Servir avec les médallions.
4 portions.

Par portion : 620 calories, 46 g protéines, 18 g lipides, 66 g glucides.
Excellente source de fer (43 % VQ) et excellente source de zinc (79 % VQ), 22 % VQ sodium



Nouveau pour le grill!

Les médallions de boeuf épais semblables aux biftecks des steak houses pour votre barbecue.