

*Qui a dit qu'il fallait se passer de
ce qu'on aime pour bien manger?*



Paré du gras – avant ou après la cuisson – le boeuf est maigre* Contenant 14 éléments nutritifs, le boeuf est un excellent choix pour un mode de vie santé et fait partie de *de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

* par 100 g de boeuf cru paré du gras externe (moyenne de 26 coupes) : 162 calories, 21 g protéines, 8 g lipides, 0 g glucides
% VQ : vitamine B₁₂ 110 %, zinc 60 %, niacine 45 %, sélénium 35 %, fer 15 %, vitamine D 15 %, riboflavine 15 %, vitamine B₆ 15 %, phosphore 15 %, pantothénate 10 %, thiamine 10 %, magnésium 10 %, potassium 9 %.

Centre
d'information
sur le **Boeuf**

Des questions sur le boeuf? boeufinfo.org



heinzitup.com

GLAD
SimplyCooking
Sacs pour cuisson à la vapeur au micro-ondes

Glad.com/SimplyCooking

Automne 2007, Numéro 2

Pensez SIMPLIFIEZ VOS SOUPERS **boeuf**



**Gérer les soupers de semaine
DANS LA VIE QUOTIDIENNE**

Joignez-vous au club!
Visitez www.boeufinfo.org

151650 Heinz sont des marques déposées de H.J. Heinz Company of Canada, Ltd.
Au goût du cœur^{MC} est une marque de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada. ©2007 The Clorox Company of Canada, Ltd.

L'automne

Le retour à l'école, aux horaires réguliers, à la réalité! L'été a été merveilleux, mais l'air frais de l'automne nous rappelle qu'il est temps de reprendre la routine.



Dans le numéro d'automne de Pensez boeuf, nous vous offrons des solutions pour la planification des repas. Dans la section « **L'heure du souper** », vous trouverez une recette de semaine vite faite qui utilise des ingrédients habituels trouvés dans votre dépense, comme le ketchup aux tomates Heinz^{MD}. Dans la section « **Comment faire** », vous apprendrez à cuisiner en quantité avec la sauce chili Heinz^{MD} afin de toujours avoir sous la main un aliment prêt à servir. Et finalement dans la section « **La vie quotidienne** », vous découvrirez comment les sacs pour cuisson à la vapeur au micro-ondes Glad® SimplyCooking^{MC} vous aideront à préparer rapidement une recette saine pour votre famille.

Également dans ce numéro, une leçon sur la nutrition et l'importance du fer dans « Mangez santé » plus une savoureuse recette "Au goût du cœur^{MC}" de Bonnie Stern.

Nous espérons que ce numéro vous plaira et nous vous encourageons à explorer les liens web pour d'autres idées et de l'information nutritionnelle.

Joyce

Joyce Parslow,
Les cuisines du Centre d'information sur le boeuf



Joignez-vous au club!

Pensez
CLUB boeuf

Nous aimerions avoir de vos nouvelles! Joignez-vous au club Pensez Boeuf afin de recevoir nos magazines, des idées de recettes, des conseils sur la nutrition et sur la cuisson et encore plus. C'est GRATUIT!

EN LIGNE
boeufinfo.org

VIDÉO
Comment faire

Apprenez à préparer des tacos au pain de viande à la mexicaine. Voir Leçons sur la cuisson au **boeufinfo.org**



Une solution de repas facile?

C'est dans le sac!

Nous étions intrigués à l'idée de cuire dans ces sacs pour cuisson à la vapeur au micro-ondes. L'essai a été concluant! Les **sacs pour cuisson à la vapeur au micro-ondes Glad® SimplyCooking^{MC}** vous permettront d'utiliser votre micro-ondes pour autre chose que faire réchauffer et dégeler.

Nos essais en cuisine ont démontré que ces sacs pour micro-ondes sont idéals pour la cuisson des légumes – en un tournemain! Faits de plastique résistant à la chaleur et micro-ondable, ces sacs sont faciles à utiliser :

- placez-y 3 ou 4 portions de légumes lavés (sans eau supplémentaire)
- pressez sur la fermeture pour sceller le sac
- faites cuire au micro-ondes quelques minutes (indications sur le sac).

Attendez 30 secondes avant d'ouvrir le sac – voilà les légumes sont prêts! Les asperges et le brocoli que nous avons préparés étaient mi-tendres et d'un vert éclatant.

De plus, la cuisson des légumes sans eau permet de retenir plus de nutriments.

Nous avons aussi trouvé que ces sacs peuvent servir à la préparation de petits repas comme le bol de nouilles à l'asiatique en page 6.

Pour plus de renseignements sur les sacs pour cuisson à la vapeur au micro-ondes Glad® SimplyCooking^{MC}, allez à Glad.com/SimplyCooking.



Les repas simplifiés...

Par Derrick Ash
spécialiste du boeuf au CIB



Comment préparer des tacos un soir de semaine, alors que le boeuf haché n'est pas dégelé et que vous n'avez pas le temps de courir au magasin pour acheter du boeuf haché frais?

Quoi rechercher?

Le boeuf haché dans un emballage longue durée. Le boeuf haché se conserve environ une semaine au réfrigérateur grâce à ces nouveaux emballages.

Vous pouvez acheter le boeuf haché au cours du weekend et l'utiliser en milieu de semaine pour des soupers faciles.

Quoi rechercher?

Ces emballages sont vendus au comptoir des viandes fraîches en tubes ou en plateaux profonds scellés avec une pellicule plastique. Ces deux types

d'emballage sont étiquetés avec la date 'meilleur avant' pour vous guider sur le temps d'entreposage. Une fois ouvert, vous devez faire cuire la viande ou la congeler en dedans d'une journée, tout comme le boeuf haché frais.

Comment cela se fait-il : Il s'agit simplement d'ajuster l'air autour de la viande – L'air est soit réduit ou sa composition est ajustée. Il n'y a aucun ajout à la viande même. **Les emballages longue durée - une solution de repas faciles.**

L'art de jongler...



Rencontrez Lori Green de Guelph en Ontario –

Une mère de trois enfants, qui doit gérer les repas de semaine autour des parties de balle après l'école, des cours de danse, des rencontres entre parents et autres. Ces nombreuses activités signifient souvent plusieurs repas, ce qui rend la tâche assez difficile. Lorsqu'elle a effectué les essais de nos recettes, Lori a découvert comment les **sacs pour cuisson à la vapeur au micro-ondes Glad® SimplyCooking^{MC}** pouvaient simplifier les repas pris à horaires différents - voici comment...

Premièrement, elle a préparé deux recettes de bol de nouilles à l'asiatique en mélangeant tous les ingrédients, sauf les nouilles, directement dans les sacs. Les deux sacs ont été placés au réfrigérateur. Pour préparer le **premier repas**, elle a ajouté les nouilles dans un des sacs et l'a passé au micro-ondes - le repas fut prêt en quelques minutes. Quant au **deuxième repas**, il était en attente dans le réfrigérateur.

« Ce fut si facile à faire, et si peu de nettoyage par la suite », nous confie Lori. « De plus, puisque la recette est à base de boeuf haché extra maigre cuit à la vapeur, je sais que c'est une recette santé avec peu de gras. Je n'ai pas eu à égoutter de gras et il n'y avait pas de gras ajouté à la cuisson. »



BOL DE NOUILLES À L'ASIATIQUE

1/2 lb (250 g)	boeuf haché extra maigre
1 c. à thé (5 ml)	gingembre frais haché
1	gousse d'ail émincée
2 c. à soupe (30 ml)	sauce soya
1 tasse (250 ml)	bouillon de boeuf faible en sodium
1 paquet (200 g)	nouilles asiatiques fraîches*
1/2 tasse (125 ml)	pois verts congelés
1/4 tasse (50 ml)	poivron rouge tranché finement
1	petite carotte râpée
1	oignon vert tranché finement
1/4 tasse (50 ml)	arachides rôties et hachées

1. Mélanger dans un **sac pour cuisson à la vapeur au micro-ondes Glad® SimplyCooking^{MC}**, le boeuf, le gingembre, l'ail et la sauce soya. Ajouter graduellement le bouillon. Ajouter les nouilles, les pois et le poivron rouge. Bien mélanger et fermer le sac.

2. Faire cuire au micro-ondes à 70 % d'intensité pendant 8 minutes. Laisser reposer de 3 à 5 minutes. Mélanger le tout, puis insérer la tige d'un thermomètre à lecture rapide au centre du mélange; la température doit atteindre 160 °F (71°C). Sinon faire cuire à puissance maximale de 30 à 60 secondes de plus.

3. Ajouter en brassant la carotte et l'oignon vert. Garnir chaque portion d'arachides. **3 portions.**

Par portion : 416 calories, 29 g protéines, 13 g lipides, 46 g glucides, excellente source de fer (29 % VQ) et excellente source de zinc (59 % VQ), 38 % VQ sodium.



****Notes :** Les nouilles asiatiques fraîches sont offertes dans la section des produits frais ou dans celle des produits asiatiques de votre supermarché. La recette peut également se préparer avec du boeuf haché maigre.*

Pour d'autres recettes, visitez Glad.com/SimplyCooking.

L'analyse nutritionnelle et autres mystères dévoilés...

Par Lisa Mina, Diététiste professionnelle au CIB

Nous voyons à la fin de nombreuses recettes une analyse nutritionnelle comme celle-ci :

Par portion : 190 calories, 22 g protéines, 7 g lipides, 10 g glucides

Bonne source de fer (17 % VQ), excellente source de zinc (47 % VQ), 15 % VQ sodium

Vous êtes peut-être parmi ceux qui ont une assez bonne connaissance de l'information nutritionnelle de base soit les calories, les protéines, les lipides et les glucides, mais qu'en est-il des autres?

La leçon d'aujourd'hui - le FER.

Le fer est un minéral important trouvé dans chaque cellule du corps.

Nous avons tous besoin de fer afin de :

- construire les globules rouges
- aider au fonctionnement des cellules
- transporter l'oxygène des poumons à toutes les parties du corps
- aider au bon fonctionnement du cerveau. Chez les enfants en croissance, le fer aide au développement du cerveau.

D'où provient le fer?

Il est important d'obtenir le fer d'une variété d'aliments. Le fer des aliments se présente sous deux formes :

le fer hémique et le fer non hémique. Le fer hémique est celui qui est le mieux absorbé par le corps, il est important de consommer des aliments contenant du fer hémique. Le fer non hémique est moins bien absorbé. Voir la page suivante (p.8) pour une liste d'aliments contenant du fer.

Que signifie VQ ?

Nous indiquons le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) lorsqu'on parle du contenu en fer d'un aliment. Le % de VQ permet de faire une évaluation facile de la valeur nutritionnelle de l'aliment. Il vous guide afin de savoir si l'aliment contient peu ou beaucoup du nutriment.



Aliments contenant du fer **hémique** :

- Viandes rouges, bœuf, agneau, porc
- Foie
- Veau
- Dinde et poulet (la viande brune en contient plus)
- Poissons et fruits de mer

Aliments contenant du fer **non hémique** :

- Céréales enrichies de fer
- Pains et céréales à grains entiers et enrichis
- Haricots et pois secs, lentilles
- Graines et noix (par ex. sésame et arachides)
- Fruits secs comme les raisins et les abricots
- Légumes verts feuillus
- Œufs



SANDWICHES AU BIFTECK GRILLÉ ET À L'OIGNON

Savorez cette recette de Bonnie Stern, tirée du plus récent livre de recettes de la Fondation des maladies du cœur, **Cuisiner au goût du cœur**.

1 c. à soupe (15 ml) cassonade
2 gousses d'ail émincées
1 c. à thé (5 ml) gros sel
1 c. à thé (5 ml) poivre, moulu grossièrement
2 lb (1 kg) **bifteck de surlonge à griller**,
paré à 1 1/2 po (4 cm)
d'épaisseur
1 c. à thé (5 ml) huile d'olive

Oignons fondus

2 c. à soupe (25 ml) huile d'olive
4 gros oignons sucrés,
tranchés finement
1 c. à soupe (15 ml) cassonade
1/4 tasse (50 ml) vinaigre balsamique
sel et poivre au goût
2 baguettes de blé entier ou
ordinaires, de 16 po (40 cm)
de long
1 botte de roquette

Par portion : 470 calories, 32 g protéines, 12 g lipides,
3 g saturés, 51 mg cholestérol, 63 g glucides, 8 g fibres,
764 mg sodium, 829 mg potassium
Excellente source de niacine, vitamine B₆,
vitamine B₁₂, fer.
Bonne source de fer, de thiamine et de riboflavine.

1. Dans un petit bol, mélanger la cassonade, l'ail, le gros sel et le poivre. Éponger le bifteck et le badigeonner de 1 c. à thé (5 ml) d'huile, puis le frotter du mélange à base de cassonade. Laissez mariner pendant 30 minutes ou toute la nuit au réfrigérateur.

2. Pour préparer les oignons fondus, chauffer 2 c. à soupe (25 ml) d'huile à feu moyen-vif dans une grande poêle antiadhésive profonde. Ajouter les oignons. Laisser cuire 10 minutes sans remuer, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Réduire le feu à moyen et cuire en remuant de temps à autre, pendant 30 minutes. Les oignons doivent être très dorés. Ajouter la cassonade et le vinaigre et cuire les oignons lentement, en ajoutant de l'eau au besoin, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres et qu'ils aient « fondu ». Saler et poivrer. Garder au chaud ou réchauffer avant de servir.

3. Couper chaque baguette en quatre morceaux et couper chaque morceau en deux à l'horizontale.

4. Griller le bifteck de 4 à 6 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée. Le laisser reposer sur une planche à découper pendant au moins 5 minutes, puis le trancher finement en diagonale.

5. Étendre les tranches de bifteck sur le pain et garnir d'oignons et de roquette. **Donne 8 portions.**

Recette de Cuisiner au goût du cœur. Tous droits réservés
© Éditions du Trécarré, 2007, pour la langue française au Canada.

L'eau à la bouche...

Ces sandwichs sont parfaits pour un barbecue entre amis, servis ouverts ou fermés.



Cuisiner le boeuf haché en quantité

Soyez pratique et tirez avantage des emballages économiques de boeuf haché.

Vous aurez toujours du boeuf haché prêt à utiliser pour vos sauces, votre chili, pour une soupe ou un mets en casserole, si vous le faites cuire avant de le congeler.

Une bonne façon de se simplifier la vie!

1. Faire cuire un **emballage économique de 4 lb (2 kg)** de boeuf haché dans un faitout ou une marmite, à feu moyen fort pendant 9 à 10 minutes, en brisant la viande en petits morceaux avec le dos d'une cuillère jusqu'à ce qu'il soit bruni et entièrement cuit. Égoutter dans une passoire. Remettre le boeuf dans le faitout et ajouter **4 CHACUN oignons et gousses d'ail émincés**; laisser mijoter à découvert de 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2. **Étendre** le mélange en une seule couche sur des plaques à cuisson recouvertes de papier aluminium; recouvrir les plaques à cuisson d'une pellicule plastique sans serrer et placer au congélateur jusqu'à ce que la viande soit ferme (environ 1 heure.)

3. **Dégager** le boeuf en petits morceaux et placez-le en portions d'un repas dans des sacs pour congélation ou des plats en plastique avec couvercle. Faire congeler pour au plus 3 mois.
10 tasses (2,5 L).

Notes : Utilisez un robot culinaire pour émincer les oignons et l'ail. Lorsque vous ajoutez le boeuf haché congelé à une recette, vous devrez probablement augmenter légèrement le temps de cuisson.

TARTE TORTILLA AU BOEUF

Voici une tarte à la viande moderne, sans pâte à préparer, faible en gras et si facile à réaliser. Cette recette est prête à faire avec le boeuf haché que vous avez congelé et des ingrédients qui se trouvent dans votre dépense comme la sauce chili Heinz^{MD}.

• 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges • 2 tasses (500 ml) de boeuf haché congelé en quantité • 1/2 tasse (125 ml) de sauce chili Heinz^{MD} • 2 tasses (500 ml) de fromage cheddar râpé allégé • 4 grandes tortillas à la farine • 2 oignons verts hachés.

1. Égoutter, rincer et écraser les **haricots rouges**. Les mélanger avec le **boeuf haché** décongelé et la **sauce chili Heinz^{MD}**. (Pour faire dégeler le boeuf haché, le placer au micro-ondes à intensité de 50 % pendant 3 à 4 minutes.)

2. Placer une tortilla sur une plaque à cuisson. Étendre 1/3 du boeuf haché jusqu'au bord de la tortilla. Saupoudrer d'un **quart chacun du fromage** et des **oignons verts**. Répéter les étages et finir avec une tortilla, du fromage et des oignons verts.

3. Placer au four à 400 °F (200 °C) pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Couper en pointes et garnir de sauce chili Heinz^{MD}. **6 portions.**

Par portion (avec du boeuf haché maigre) : 412 calories, 29 g protéines, 12 g lipides, 45 g glucides, excellente source de fer (27 % VQ) et excellente source de zinc (46 % VQ), 39 % VQ sodium.



Pour d'autres succulentes recettes avec de la sauce chili Heinz^{MD}, allez à heinzitup.com



BIFTECK DU SUD-OUEST ET HARICOTS ROUGES

Cette recette ressemble à un sauté mais n'a pas besoin d'une préparation aussi rapide. Pour un repas prêt en 20 minutes, mettez tout d'abord le riz à cuire. Durant sa cuisson, préparer les autres ingrédients.

- 1 c. à thé (5 ml) CHACUN d'épices cajun* et de cumin moulu
- 1/4 c. à thé (1 ml) CHACUN de sel et de flocons de piment rouge
- 1 lb (500 g) bifteck à griller, 3/4 po (2 cm) d'épaisseur
- 2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive
- 1/2 tasse (125 ml) oignon rouge haché
- 1 poivron rouge, en dés
- 1/2 tasse (125 ml) CHACUN de salsa et de maïs congelé
- 1/3 tasse (75 ml) ketchup aux tomates Heinz^{MD}
- 1 boîte (19 oz/540 ml) haricots rouges, rincés et égouttés

1. Mélanger les épices cajun, le cumin, le sel et les flocons de piment dans un petit bol. Réserver la moitié du mélange et saupoudrer le reste sur le bifteck.

2. Faire chauffer la moitié de l'huile dans un poêlon antiadhésif à feu moyen-vif. Faire cuire le bifteck jusqu'au degré de cuisson à point, environ 5 minutes par côté, ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Placer le bifteck sur une assiette et le couvrir d'un papier aluminium sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de le trancher contre le grain.

3. Pendant ce temps, diminuer le feu à moyen, ajouter le reste de l'huile. Ajouter l'oignon, le poivron et le mélange d'épices restant; faire cuire en brassant à l'occasion jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, environ 4 minutes. Ajouter la salsa, le maïs, le ketchup Heinz^{MD} et les haricots, réchauffer le tout, environ 4 minutes. Ajouter aux tranches de bifteck et mélanger, arroser d'un zeste de lime. **4 portions.**

Par portion : 382 calories, 32 g protéines, 12 g lipides, 37 g glucides, excellente source de fer (34 % VQ) et excellente source de zinc (62 % VQ), 41 % VQ sodium.

Pour d'autres recettes avec le ketchup Heinz^{MD}, visitez heinzitup.com

***Notes :** Si vous n'avez pas d'épices cajun, utilisez 1/4 c. à thé (1 ml) CHACUN de paprika, d'origan séché, de poudre d'ail et de thym séché.

Souper bien simple...

Un bifteck grillé est un mets vite fait durant la semaine. Il peut facilement servir quatre personnes lorsqu'on le tranche en lanières mélangées avec des légumes et des fèves. Présentez-le avec du riz.

