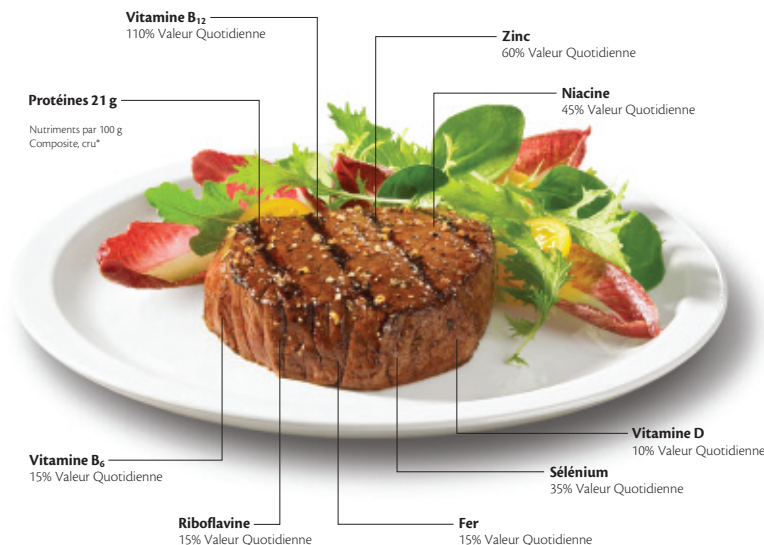


Le boeuf. Toujours bon pour vous.



Mangez bien en ajoutant du boeuf nutritif à vos repas. Chaque bouchée de boeuf maigre contient **14 éléments nutritifs essentiels*** comme le zinc, le fer et la vitamine B₁₂. Huit coupes de boeuf maigres se qualifient pour Visez santé^{MC}, le programme éducatif de la Fondation des maladies du cœur. Le boeuf- chaque bouchée compte!



†Choisir du boeuf maigre (viande) fait partie d'une alimentation saine. Le Centre d'information sur le boeuf appuie financièrement le programme éducatif Visez santé^{MC}. Le contenu en gras pour 100 g boeuf cru, paré du gras externe (0 po/cm parure) : noix de ronde 5 g, intérieur de ronde 5 g, pointe de surlonge 5 g, haut de surlonge 6 g, flanc 8 g, contre-filet 8 g, côte croisée 9 g, extérieur de ronde 9 g.

* Par 100 g composite (cru 0 po/cm parure) : Gras 8 g. 12 % Valeur Quotidienne.

Centre
d'information
sur le **Boeuf**

Des questions sur le boeuf? boeufinfo.org



heinzitup.com

Lea Perrins

leaperrins.ca

Hiver 2007, Numéro 3

Pensez RÔTIR DURANT LA SAISON D'HIVER boeuf



NOUVEAU :
Mode de cuisson des rosbifs

Comment préparer une sauce savoureuse

151676 Heinz sont des marques déposées de H.J. Heinz Company of Canada, Ltd. Lea & Perrins sont des marques déposées de Lea & Perrins Limited. Au goût du cœur^{MC} et Visez santé^{MC} sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada.



L'hiver

Les jours plus courts et le froid bien présent nous font penser aux aliments réconfort. Le rosbif est un mets réconfort classique si simple à préparer.

Vous aurez plus de temps à partager avec votre famille et vos amis ou pour vous même, car la préparation du rosbif demande peu de temps et ne requiert pas de surveillance pendant la cuisson. Il est aussi idéal pour recevoir les amis.

Dans ce numéro de Pensez boeuf, l'accent est mis sur les **Rosbifs** — et comment les préparer. Dans la section **Quoi de neuf**, nous vous indiquons un **nouveau** mode de cuisson résultant de nos récentes recherches.

Dans **L'heure du souper**, nous vous suggérons un repas tout simple. Le jus de tomate Heinz^{MD} et des restes du rosbif du weekend composent un savoureux mets de pâtes.

Dans **La vie quotidienne**, la sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD} est utilisée comme l'assaisonnement classique pour un repas de rosbif que votre adolescente peut préparer en attendant votre retour du travail.

Prenez le temps de relaxer pendant la cuisson du rosbif!

Joyce

Joyce Parslow, Spécialiste en économie familiale,
Les cuisines du Centre d'information sur le boeuf



VIDÉO
Comment
faire

Avez-vous besoin d'un plus petit rosbif? Découvrez la leçon sur la cuisson des minis rosbifs en visitant boeufinfo.org



Pensez
CLUB boeuf

Joignez-vous au club. Afin de recevoir
notre courriel mensuel vous proposant des
recettes faciles.

EN LIGNE
boeufinfo.org

Mode de cuisson du rosbif

Nos recherches...

Vous avez probablement appris à faire cuire un rosbif en observant votre mère ou vos amis. Nous avons récemment procédé à des expériences en laboratoire et en cuisine pour connaître la meilleure méthode.

Voici ce que nous avons appris :

Baissez la température

Baissez la température du four. Une cuisson lente et à plus basse température vous donnera une viande plus tendre, plus savoureuse et juteuse. Vous aurez peu de jus dans la rôtissoire, car ils resteront dans la viande.

À découvert

Pour obtenir une belle couleur brune comme au restaurant, ne couvrez pas la viande et n'ajoutez pas d'eau. Évitez l'ajout de légumes car ils diminueront le rôtissage de la viande. Réservez l'utilisation du couvercle et du liquide pour la cuisson des pot-au-feu et des biftecks à mijoter.

Un thermomètre, outil essentiel

Utilisez un thermomètre tout comme les professionnels.

L'utilisation du thermomètre est le meilleur moyen de savoir si votre rosbif est prêt. Celui que vous voyez ici est très utile, car vous pouvez lire la température sans ouvrir la porte du four. Il sonnera lorsque le rosbif sera prêt.



Mode de cuisson des rosbifs

Les temps de cuisson sont estimés et varient selon le four, le genre de rosbif et sa forme. La cuisson peut varier de 30 minutes en plus ou en moins. (Les rosbifs avec os peuvent prendre de 30 à 45 minutes de plus. Le filet mignon par contre, peut prendre de 30 à 40 minutes de moins.)

-  **Assaisonner** le rosbif. Déposer le rosbif, gras dessus, dans une rôtissoire peu profonde (sans eau). Insérer un thermomètre résistant à la chaleur au centre du rosbif en évitant le gras ou les os.
-  ***Faire saisir** la viande en la plaçant à découvert, dans un four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant **10 minutes**.
-  **Baisser** la température à 275 °F (140 °C). Faire cuire au degré de cuisson désiré; retirer la viande du four lorsque le thermomètre indique 5 °F (3 °C) de moins que la température désirée.
-  **Couvrir** la viande d'un papier aluminium et la laisser reposer au moins 15 minutes. Les rosbifs peuvent attendre de 20 à 30 minutes avant d'être tranchés.

Temps de cuisson estimés (heures)

Poids kg	Mi-saignant 145 °F (63 °C)	À point à Bien cuit 160 °F (71 °C) ou +	Poids lb
1	1 3/4 à 2 1/4	2 à 2 1/2	2
1,5	2 à 2 1/2	2 1/4 à 2 3/4	3
2	2 1/4 à 2 3/4	2 1/2 à 3	4
2,5	2 1/2 à 3	2 3/4 à 3 1/4	5,5

***Si vous n'y êtes pas pour baisser le four,** omettez le point 2 et faites cuire à 275 °F (140 °C) tout au long. Cette température est recommandée pour les rosbifs moins tendres et plus petits (moins de 1 kg/2lb). Le temps de cuisson sera allongé d'environ 15 %.

Tendreté des rosbifs :



Filet • Côte • Faux-filet • Contre-filet • Haut de surlonge • Côte de choix
Pointe de surlonge • Triangle de bas de surlonge • Croupe
Extérieur de ronde • Intérieur de ronde • Noix de ronde

La collaboration...

Aimeriez-vous arriver à la maison après le travail et que le rosbif soit déjà prêt? Avec l'aide de sa fille Tamara (âgée de 11 ans), Cynthia Cousins, une mère bien occupée, y est parvenue. Voici comment...

Avant de quitter pour le travail, maman prépare le rosbif – au plus 5 minutes. Cynthia badigeonne **un rosbif pour le four (pointe de surlonge ou noix de ronde)** de 3 lb (1,5 kg), de 1 c. à soupe (15 ml) de **sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD}**, et l'assaisonne de 1 c. à thé (5 ml) d'**épices à bifteck** et de 1/2 c. à thé (2 ml) d'**origan séché**. Elle place le rosbif dans la rôtissoire et y insère un thermomètre à viande. Le rosbif est couvert d'une pellicule plastique et placé au réfrigérateur.

Au retour de l'école, Tamara fait chauffer le four à 450 °F (230 °C). Elle sort la rôtissoire du réfrigérateur, retire la pellicule plastique et place le rosbif au four. Elle règle la minuterie à 10 minutes. Lorsque celle-ci sonne, elle baisse la température du four à 275 °F (140 °C), puis va faire ses devoirs.

Au retour de Cynthia. Le rosbif est prêt. Durant la période de repos du rosbif, elle prépare la sauce aux tomates séchées. Des pommes de terre au four cuites au micro-ondes et une salade (mélange en sac) complètent le repas.

« Ce rosbif est un vrai régal! C'est une bonne façon de mettre Tamara à contribution au repas de la famille. Elle est fière et moi, je suis fière d'elle! » Cynthia



SAUCE AUX TOMATES SÉCHÉES (EN PAGE COUVERTURE)

Faire chauffer les résidus de la rôtissoire à feu moyen-vif : incorporer 2 tasses (500 ml) de **bouillon de bœuf faible en sodium**, en grattant le fond pour décoller les particules brunies. Ajouter 1/2 tasse (125 ml) de tomates séchées dans l'huile (en lanières) et 3 c. à soupe (45 ml) de **sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD}**. Incorporer graduellement 1 c. à soupe (15 ml) de **fécule de maïs** diluée dans 1 c. à soupe (15 ml) d'eau froide; porter à ébullition en mélangeant jusqu'à épaississement. **1 1/2 tasse (375 ml).**

Pour 2 c. à soupe (30 ml) : 45 calories, 2 g protéines, 3 g lipides, 3 g glucides. % Valeur quotidienne (VQ) : source de fer (5 % VQ), sodium (12 % VQ).

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



Comment déterminer la grosseur...

Par Carolyn Kallio, Diététiste professionnelle au CIB

Voilà la question la plus souvent posée au comptoir des viandes : quelle grosseur de rosbif dois-je acheter? La personne au comptoir fait sa recommandation mais elle est différente de votre recette. Qui croire?



LE CALCUL

Les portions du guide alimentaire canadien (environ)

Une portion = 75 g de boeuf cuit

Grosseur du rosbif cru	Rosbif désossé	Rosbif avec os
500 g	4	3
1 kg	8	6
1,5 kg	12	10
2 kg	16	13
2,5 kg	21	16

Toutes les portions ne sont pas égales

Lorsqu'une recette indique 'donne 4 portions', cela ne signifie pas que vous pouvez servir 4 personnes. Le nombre de portions est souvent basé sur les portions recommandées par le Guide alimentaire canadien. Pour le boeuf, la grosseur de la portion recommandée par le Guide est de 75 grammes de boeuf cuit, soit la grosseur de deux rouges à lèvres placés côte à côte. Ceci peut sembler petit, mais rappelez-vous que le **boeuf est un aliment dense en nutriments et qu'il est toujours bon pour vous (voir la page arrière pour les détails).**

La vérité

La viande perd de l'humidité et du gras en cours de cuisson. 120 g de rosbif désossé ou 170 g de rosbif avec os donneront 75 g de boeuf cuit soit, une portion du Guide.

Quelle quantité suffit?

Voyez le tableau à gauche pour vous aider à choisir la bonne grosseur de rosbif. Nous consommons souvent plus d'une portion du Guide alimentaire au même repas. Pensez au nombre de portions de 75 g que chaque personne à table est susceptible de prendre. (Les bouchers estiment souvent le double de cette quantité – de 175 à 250 g par personne). En outre, vous aimerez sans doute avoir des restes, car les restes de rosbif sont l'aliment pratique par excellence (voir page 13).

Allez au canadafoodguide.org pour voir les différentes portions recommandées pour le groupe Viandes et substituts.

BOEUF BRAISÉ AUX LÉGUMES-RACINES

Cette savoureuse recette de Bonnie Stern est préparée avec de la côte croisée que Visez santé^{MC} qualifie de viande maigre. Cette recette et d'autres recettes de boeuf se trouvent dans le tout dernier livre de la Fondation des maladies du cœur **Cuisiner au goût du cœur^{MD}**.

4 lb (2 kg)	côte croisée, désossée et attachée
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1/4 c. à thé (1 ml)	poivre
1 c. à soupe (15 ml)	huile olive
2	oignons hachés
2	gousses d'ail hachées finement
2 c. à soupe (25 ml)	romarin frais, haché, ou 1 c. à thé (5 ml) romarin séché
2 c. à soupe (25 ml)	thym frais, haché, ou 1 c. à thé (5 ml) thym séché
2 tasses (500 ml)	vin rouge sec
2 tasses (500 ml)	bouillon de boeuf faible en sodium ou eau
2 c. à soupe (25 ml)	vinaigre balsamique ou vinaigre de vin rouge
2	CHACUN – oignons, carottes, panais coupés en morceaux
4	pommes de terre Yukon Gold pelées et coupées en morceaux
1	patate douce pelée et coupée en morceaux
2 c. à soupe (25 ml)	persil frais haché

Par portion : 353 calories, 34 g protéines, 11 g lipides, 4 g saturés, 74 mg cholestérol, 28 g glucides, 4 g fibres, 302 mg sodium, 919 mg potassium. Excellente source de vitamine A, de niacine, de vitamine B₁₂, de vitamine B₆ et de fer. Bonne source de folate, de riboflavine et de vitamine C.

1. Assécher le rôti, le saler et le poivrer. Faire chauffer l'huile dans un faitout à feu moyen-vif. Faire dorer le rôti de tous les côtés (environ 10 à 15 minutes). Retirer le rôti du faitout.

2. Dégraisser le faitout en n'y laissant que 2 c. à thé (10 ml) d'huile. Ajouter les oignons hachés et l'ail. Cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 4 minutes. Ajouter le romarin, le thym et le vin et porter à ébullition. Cuire à découvert jusqu'à réduction du vin à environ 1 tasse (250 ml).

3. Ajouter le bouillon et le vinaigre; porter à ébullition et remettre le rôti dans le faitout. Couvrir et cuire dans un four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 1 1/2 heure.

4. Disposer les oignons, les carottes, les panais, les pommes de terre et la patate douce autour du rôti. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 1 1/2 heure, ou jusqu'à ce que les légumes et le boeuf soient tendres.

5. Mettre le boeuf sur une planche à découper et disposer les légumes dans une assiette de service. Dégraisser le bouillon et le laisser mijoter sur la cuisinière, à découvert, jusqu'à ce qu'il soit concentré et goûteux.

6. Découper la viande, déposer les tranches sur les légumes et arroser de bouillon. Garnir de persil.
10 à 12 portions.

Recette de Cuisiner au goût du cœur. Tous droits réservés © 2006 Fondation des maladies du cœur et Bonnie Stern Cooking Schools Ltd. Publié par les Éditions du Trécaré.

Délicieusement tendre...

Les pot-au-feu (non les rosbifs) sont cuits à chaleur humide avec un couvercle et du liquide afin de les attendrir. Par l'utilisation de cette méthode, les pot-au-feu sont délicieusement tendres.



Utilisez une mijoteuse pour la cuisson du pot-au-feu. Découvrez la leçon sur la cuisson des pot-au-feu en visitant boeufinfo.org.

la sauce

Au jus ou sauce. Les deux servent de sauce. La sauce est facile à faire, lorsque vous connaîtrez la base, vous verrez comment c'est simple.

- **Utilisez les jus de la rôtissoire** – ce qui reste au fond après la cuisson, si vous n'en avez pas beaucoup, ne vous inquiétez pas, car les résidus concentrés donnent une sauce savoureuse.
- **Égouttez le gras** – avec les rosbifs maigres, il y en aura peu.
- **Faites chauffer les résidus** de la rôtissoire à feu moyen-vif tout en incorporant graduellement 2 tasses (500 ml) de bouillon de boeuf (ou un mélange bouillon de boeuf/vin rouge), grattez le fond pour décoller les particules brunies dans le fond.
- **Épaississez** (de 2 façons) – Faites réduire le liquide en le laissant s'évaporer (Au jus) OU utilisez de la farine ou de la fécule de maïs (voir sauce classique au bas).
- **Assaisonnez au goût.** Ajoutez du sel et du poivre et/ou un soupçon de crème, de vin ou de vinaigre. Goûtez et servez ou pour une sauce crémeuse, utilisez une passoire.

Sauce classique : Faites un mélange de farine et de beurre à parts égales, OU faites une pâte avec de la fécule de maïs et de l'eau froide. Incorporer au liquide l'un ou l'autre des mélanges, porter à ébullition, en brassant jusqu'à épaississement. (Note : 1 c. à soupe/15 ml de fécule ou 2 c. à soupe/30 ml de farine serviront à épaissir 2 tasses/500ml de liquide. Dans la recette de Sauce aux grains de poivre et au vin (page 12), vous verrez une autre façon d'épaissir avec de la farine.



Pour connaître la façon de trancher un rosbif de côtes, allez à la cuisson des rosbifs pour le four au boeufinfo.org



ROSBIF GOURMET AVEC SAUCE AUX GRAINS DE POIVRE ET AU VIN

Voici le moment de mettre en pratique votre leçon sur les sauces. Cette sauce est idéale pour les occasions spéciales, mais vous pouvez aussi la servir avec des rosbifs moins coûteux comme la pointe de surlonge ou la noix de ronde.

Tailler en lamelles 5 à 6 gousses d'ail, réserver. Faire des entailles tout autour d'un **rosbif gourmet (c.-à-d. haut de surlonge, côtes, ou côtes désossées)**; insérer les lamelles d'ail dans les entailles. Frotter la viande avec du gros sel et du poivre. Faire cuire selon le mode de cuisson recommandé (en page 4). Préparer la sauce pendant la période de repos.

SAUCE AUX GRAINS DE POIVRE ET AU VIN : Dégraisser la rôtissoire en y laissant 2 c. à soupe (30 ml) du gras. Faire chauffer les résidus de la rôtissoire à feu moyen-vif. Incorporer 2 c. à soupe (30 ml) de **farine**, cuire en brassant pendant 1 minute. Incorporer graduellement 1 tasse (250 ml) **CHACUN de bouillon faible en sodium et de vin rouge ou Madère** et 2 c. à thé (10 ml) de **grains de poivre concassés**. Faire cuire tout en décollant les particules brunies du fond de la rôtissoire. Fouetter jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe, environ 4 minutes.

1 1/4 tasse (300 ml).

Pour 2 c. à soupe (30 ml) : 45 calories, 1 g protéines, 3 g lipides, 2 g glucides, % Valeur quotidienne (VQ) : source de fer (5 % VQ), 5 % sodium





RIGATONIS AU BOEUF ET AU BROCOLI

Vous cherchez des suggestions de recettes rapides. En voici une qui sera prête à servir en environ 20 minutes. Si vous n'avez pas de restes de rosbif, utilisez du boeuf haché cuit et égoutté.

4 tasses (1 L)	rigatonis
2 tasses (500 ml)	bouquets de brocoli hachés grossièrement
2 c. à soupe (30 ml)	huile d'olive, extra-vierge
1	oignon haché
3	gousses d'ail émincées
1/4 c. à thé (1 ml)	CHACUN - de sel et de flocons de piment
2 c. à soupe (30 ml)	farine
2 tasses (500 ml)	jus de tomate HEINZ^{MD}
2 tasses (500 ml)	lanières de rosbif cuit
2	oignons verts tranchés finement
1 tasse (250 ml)	fromage cheddar râpé



1. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée pendant 6 minutes.

2. Ajouter le brocoli; faire cuire jusqu'à ce que les pâtes et le brocoli soient tendres, environ 4 minutes. Égoutter.

3. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans un poêlon profond à feu moyen-vif; ajouter l'oignon, l'ail, le sel et les flocons de piment, laisser cuire environ 3 minutes jusqu'à ce que les oignons soient ramollis. Incorporer la farine en brassant constamment pendant 1 minute. Incorporer le jus de tomate en fouettant et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à épaississement en brassant occasionnellement, environ 4 minutes.

4. Incorporer le boeuf, les oignons verts dans le mélange de pâtes; réchauffer le mélange environ 3 minutes. Ajouter le fromage.

8 portions.

Par portion : 318 calories, 21 g protéines, 12 g lipides, 31 g glucides ; % valeur quotidienne (VQ) : bonne source de fer (23 % VQ) et excellente source de zinc (44 % VQ), 20 % VQ sodium.

Pour d'autres savoureuses recettes avec le jus de tomate Heinz^{MD}, visitez heinzitup.com.



Et les restes...

Les restes de rosbif servent à préparer d'autres mets. Dans cette recette, ils sont utilisés pour préparer un plat tout à fait différent.

