

Le bœuf. Toujours bon pour vous

Vos mets préférés débutent avec Visez santé^{MC}.

Les mets préférés de vos enfants - burgers, tacos, macaroni à la viande - sont préparés à base de bœuf haché maigre ou extra maigre, tous deux qualifiés pour Visez santé^{MC}. Faciles à cuisiner et bons pour vous, les mets à base de bœuf haché sont idéals pour les familles occupées. Chaque bouchée de bœuf contient 14 nutriments essentiels,* comme le zinc, le fer, la vitamine B₁₂. Le bœuf haché est composé de bœuf à 100 % - tout ce dont votre famille a besoin dans un format familial. Le bœuf haché – la viande préférée des Canadiens!

*Par 100 g de bœuf haché extra maigre cru : 180 calories, 21 g protéines, 10 g lipides, 0 g glucides, zinc 50 % VQ, fer 15 % VQ, B₁₂ 80 % VQ.
Par 100 g de bœuf haché maigre cru : 210 calories, 20 g protéines, 15 g lipides, 0 g glucides, zinc 50 % VQ, fer 15 % VQ, B₁₂ 70 % VQ.



Centre
d'information
sur le **Boeuf**



Lea Perrins

Des questions sur le bœuf? boeufinfo.org

visezsanter.org

heinzitup.com

leaperrins.ca

Printemps 2008, Numéro 4

Pensez MODE DE VIE SAIN bœuf



Quoi de neuf :

8 coupes de bœuf maigre se qualifient pour Visez santé^{MC}

Améliorer la valeur de chaque bouchée –
voir **COMMENT FAIRE**



151XXX Heinz sont des marques déposées de H.J. Heinz Company of Canada, Ltd. Lea & Perrins sont des marques déposées de HP Foods Limited et de ses filiales. Au goût du cœur^{MC} et Visez santé^{MC} sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada.



Printemps

Lorsque le printemps arrive on pense au renouveau – un bon temps pour considérer de nouvelles options, pour s'organiser et se préparer pour le changement de température attendu.

Dans ce numéro de Pensez bœuf, l'accent est mis sur la **nutrition** – on vous propose des moyens pour la préparation de repas bons pour vous.

Les recettes utilisent des coupes de bœuf maigre qualifiées pour Visez santé^{MC}. Découvrez les choix de bœuf maigre et le programme Visez santé^{MC}, dans la section **Quoi de neuf**.

Dans la section **Mangez santé**, découvrez un sujet d'actualité – les aliments riches en nutriments. Essayez ces aliments en préparant la recette tirée du livre de Bonnie Stern intitulée *Cuisiner au goût du cœur*.

Nous nous efforçons de 'penser santé' lors du développement des recettes, nous avons ajouté du germe de blé et des carottes aux minis burgers de la **Vie quotidienne**, de même que remplacé le sel par de la sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD}. Dans la soupe de **L'heure du souper**, le jus de tomate Heinz^{MD} ajoute à la quantité de légumes.

Nous espérons que ce numéro vous sera utile et vous inspirera à 'penser santé'.

Carolyn

Carolyn Kallio
Diététiste professionnelle au Centre d'information sur le bœuf



Pensez
CLUB **bœuf**

Joignez-vous au club dès maintenant afin de recevoir un courriel mensuel comprenant des recettes pour simplifier la préparation des repas.

EN LIGNE
boeufinfo.org



**Comment
faire**

Préparez les boulettes de viande et le pain de viande comme un pro.
Voir **Leçons sur la cuisson** au boeufinfo.org pour la marche à suivre.

Quoi de neuf

Épicerie santé...

Suivez le programme

La Fondation des maladies du cœur a développé le programme Visez santé^{MC} afin de faciliter la tâche hebdomadaire de l'épicerie. Les produits qui se qualifient pour le programme ont été évalués afin de s'assurer qu'ils rencontrent les critères nutritionnels de Visez santé^{MC} (basé sur *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*). Recherchez les emballages affichant le symbole Visez santé^{MC} pour faire des choix santé.

Quoi de neuf avec Visez santé^{MC}?

Des coupes de bœuf maigre au comptoir des viandes! Huit coupes de bœuf en plus du **bœuf haché maigre** et de l'**extra maigre** se qualifient pour afficher le symbole Visez santé^{MC}. Il est possible que vous ne voyiez pas toujours le symbole Visez santé^{MC} sur ces coupes de bœuf, car la viande fraîche est traitée différemment des produits d'épicerie et est habituellement emballée en magasin. Notez bien les coupes maigres sur le tableau afin de les reconnaître lors de votre prochaine visite au comptoir des viandes.

Bœuf se qualifiant pour Visez santé^{MC}

Information nutritionnelle basée sur du bœuf paré du gras extérieur (panure 0*)

BŒUF (100 grammes cru)	LIPIDES (grammes)
---------------------------	----------------------

Bœuf extra maigre :

Noix de ronde	5
Intérieur de ronde	5
Pointe de surlonge	5
Haut de surlonge	6
Bœuf haché extra maigre*	10

Bœuf maigre :

Flanc	8
Contre-filet	8
Côte croisée	9
Extérieur de ronde	9
Bœuf haché maigre*	15

*Voir page arrière pour l'information nutritionnelle pour le bœuf haché



†Choisir des viandes plus maigres (extra maigres ou maigres) fait partie d'une alimentation saine. Le Centre d'information sur le bœuf appuie financièrement le programme éducatif Visez santé^{MC}. La Fondation ne privilégie aucun produit.

Visitez le www.visezsaute.org.

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



Une famille flexible...

Jennifer Marett doit faire face au défi de préparer des repas nutritifs pour tous – un repas pour son mari Jeff et elle-même, et un que les deux enfants Rebecca et Josh aimeront. Voici comment elle procède.

Jennifer prépare tout d'abord la recette de bœuf haché qui servira de base au repas. Elle divise la recette de base afin de préparer les Minis burgers des enfants et la recette plus originale des parents, Sandwichs chauds à la grecque. Durant la cuisson des burgers, elle prépare rapidement les sandwichs.

RECETTE DE BASE DE BŒUF HACHÉ

1-1/4 lb (625 g)	bœuf haché maigre
1/4 tasse (50 ml)	sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD}
2	oignons verts tranchés finement
1	carotte râpé
1 c. à soupe (15 ml)	germe de blé
1/4 c. à thé (1 ml)	poivre

1. Mélanger dans un bol, le bœuf, la **sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD}**, les oignons, la carotte, le germe de blé et le poivre.

2. Diviser le mélange en deux portions égales.

« J'aime cette recette à plusieurs usages. Je peux en tirer un repas qui plaît à tous, sans avoir l'impression de cuisiner comme au restaurant! » Jennifer

MINIS BURGERS : Former des galettes en utilisant la demie de la préparation, utiliser 1 c. à soupe (15 ml) pour chaque burger, préparer 15 burgers (3/4 po/2 cm) d'épaisseur. Faire cuire sur une plaque recouverte de papier aluminium dans un four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre digital inséré par le côté de plusieurs burgers indique 160 °F (71 °C). Couper 5 pains hot dog en trois et placer une galette dans chaque morceau. (Les galettes qui restent peuvent être congelées pour au plus 3 mois.)

Par burger (avec le pain) : 74 calories, 4 g protéines, 15 g lipides, 9 g glucides, 120 mg sodium (5 % VQ). Source de fer (6 % VQ) et de zinc (9 % VQ).

SANDWICHS CHAUDS À LA GRECQUE (PAGE COUVERTURE) : Faire sauter la moitié du mélange dans un poêlon antiadhésif à feu moyen fort pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit. Retirer du feu et égoutter, incorporer 1/4 tasse (50 ml) de **vinaigrette à la grecque allégée**. Diviser le mélange entre 4 **pitass au blé entier**. Garnir de **laitue déchiquetée**, de **tomates en dés**, de tranches d'**oignon rouge** et de **feta égrainé**. **4 sandwichs.**

Par sandwich : 369 calories, 20 g protéines, 15 g lipides, 41 g glucides, 740 mg sodium (31 % VQ). Excellente source de fer (29 % VQ) et de zinc (46 % VQ).



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



La bonne nouvelle : Naturellement riche en nutriments

La plupart des Canadiens mangent une abondance d'aliments, mais plusieurs d'entre nous n'en tirent pas les nutriments nécessaires à une bonne santé. Quel paradoxe – trop consommer et être sous alimentés. On croit qu'une partie du problème provient du fait que les aliments consommés ne sont pas assez riches en nutriments. Voici une bonne nouvelle, sur ce simple concept de nutrition.

Définition de naturellement riche en nutriments

Ce terme fait référence à la quantité de nutriments dans un aliment comparé au nombre de calories (nutriments versus calories). **Les aliments riches en nutriments contiennent de hauts niveaux de nutriments, comme les protéines, les vitamines et les minéraux, comparativement à leur contenu calorique.** 'Naturellement' signifie que l'aliment est riche en nutriments, comme il est, et sans ajout (c.-à-d., sans qu'il soit enrichi ou fortifié).

Par exemple...

Si on met l'accent seulement sur les calories, une banane et 10 croustilles ont environ le même nombre de calories. Par contre, si on regarde les nutriments offerts par chacun, la banane fournit de la vitamine B₆, du potassium, des fibres, de la vitamine C, de l'acide folique (pour n'en nommer que quelques uns), alors que les croustilles ne contiennent que très peu de nutriments. **C'est une question de densité des nutriments** – la banane est plus **riche en nutriments**.

Décisions, décisions...

Les choix ne sont pas toujours évidents. Par exemple, vous considérez peut-être le burger et les frites comme de la malbouffe. En fait, le burger est **naturellement riche en nutriments**. Un burger maigre (pas le double ou le triple) fournit environ 180 calories et de bonnes quantités de nutriments importants comme les protéines, le fer, le zinc et la vitamine B₁₂. Une portion de frites contient à peu près le même nombre de calories, mais fournit très peu de nutriments.

Choisissez des aliments qui en valent la peine à chaque bouchée.



ALIMENTS RICHES EN NUTRIMENTS

- Légumes et fruits colorés
- Aliments à base de grains entiers riches en fibres, produits à base de grains enrichis
- Viandes maigres, volaille, poisson, oeufs, fèves et noix
- Produits laitiers à plus faible teneur en gras



Délice allégé

Beaucoup de nouilles et de légumes compose ce mets santé tout en un. Si vous devez restreindre le sodium, utilisez la sauce Lea & Perrins® ou de la sauce soya à faible teneur en sodium.



Recette tirée de Cuisiner au goût du cœur. © 2006 Fondation des maladies du cœur du Canada et Bonnie Stern Cooking Schools Ltd. Publié par les Éditions du Trécarré.

PÂTES AU BŒUF ET À LA SAUCE TERIYAKI

Recherchez ce savoureux sauté, de même que d'autres recettes dans **Cuisiner au goût du cœur** publié par Bonnie Stern et la Fondation des maladies du cœur du Canada. Si vous faites congeler le bifteck pendant 15 à 20 minutes, il sera plus facile à trancher.

- 1 lb (500 g) **Bifteck de flanc**, partiellement congelé
- 1/3 tasse (75 ml) sauce teriyaki, divisée en deux portions (recette au bas ou en bouteille)
- 1/2 lb (250 g) spaghettis de blé entier, ou nouilles Soba
- 2 c. à soupe (25 ml) huile végétale, divisée en deux portions
- 1 CHACUN oignon, carotte et une branche de céleri, tranchés finement
- 1 poivron rouge, épépiné et tranché finement
- 3 champignons shiitakes (ou ordinaires), sans les pieds, tranchés
- 1-1/2 tasse (375 ml) bouquets de brocoli, tranchés
- 2/3 tasse (150 ml) eau bouillante
- 4 oignons verts, tranchés en diagonale

1. Trancher le bifteck le plus finement possible, en diagonale, dans le sens contraire de la fibre. Couper chaque tranche en tiers, en diagonale. Déposer la viande dans un bol et remuer avec 2 c. à soupe (25 ml) de sauce teriyaki. Laisser mariner pendant environ 10 minutes ou quelques heures au réfrigérateur.

2. Cuire les pâtes à l'eau bouillante dans une grande casserole jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Par portion : 371 calories, 26 g protéines, 11 g matières grasses, 44 g glucides, 655 mg sodium (28 %VQ).
Excellente source: niacine, vitamine B₁₂, vitamine C, vitamine A
Bonne source: vitamine B₆, fer, acide folique, thiamine

3. Entre temps, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile à feu moyen vif dans une grande poêle antiadhésive profonde ou dans un wok. Y cuire le bifteck pendant environ 2 minutes, ou jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rose. Retirer de la poêle et réserver.

4. Nettoyer la poêle au besoin et remettre sur le feu. Verser le reste de l'huile dans la poêle. Y faire sauter l'oignon, la carotte, le poivron rouge, le céleri, les champignons et le brocoli de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration brillante et qu'ils commencent à s'attendrir.

5. Remettre le bifteck dans la poêle. Verser le restant de la sauce teriyaki et l'eau bouillante. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 2 minutes.

6. Bien déguster les pâtes et les ajouter au contenu. Laisser cuire pendant quelques minutes, en remuant, jusqu'à ce que les pâtes aient absorbé le jus mais que la préparation soit encore humide. Garnir d'oignons verts avant de servir. **Donne 6 portions.**

SAUCE TERIYAKI : Dans une petite casserole, mélanger 3 c. à soupe (45 ml) CHACUN de **sauce soya**, d'**eau**, de **vinaigre de riz**, de **sucré granulé**, 1 **gousse d'ail** pelée et écrasée, 1 **morceau de gingembre** de 1 po (2,5 cm) pelé et écrasé, et 1 **pelure de citron** de 1 po (2,5 cm). Portez à ébullition et cuire jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Laissez refroidir, retirez l'ail, le gingembre et la pelure de citron. **Donne environ 1/3 tasse (75 ml).**

Améliorer la valeur de chaque bouchée

Nous cherchons tous à mieux manger, principalement quand vient le temps de nourrir ses enfants. Leurs estomacs sont petits, d'où l'importance que chaque bouchée compte. Voici de simples moyens pour améliorer les repas de tous les membres de la famille.



- N'utilisez pas plus d'une pincée de sel. Un petit changement peut faire toute la différence.
- Les enfants aiment le contrôle, offrez-leur des choix (raisonnables). Présentez-leur une assiette, appelée buffet, qui comprend trois légumes différents (avec trempette ranch). Ils doivent en choisir un, et peut-être en choisiront-ils deux.
- Épaississez les vinaigrettes avec des purées de fruits, du miel ou de la moutarde et utilisez moins d'huile.
- Lorsque vous préparez des burgers, des boulettes de viande ou un pain de viande, ajoutez au bœuf haché, des carottes, des fèves, des épinards ou des poivrons hachés, râpés ou en purée.
- Lorsque possible, utilisez des produits laitiers moins gras.
- Incorporez des fèves, des lentilles ou du bœuf haché cuit à vos soupes, vos salades ou vos mets en casserole afin d'augmenter la quantité de protéines.
- Accompagnez la viande de plusieurs légumes et complétez l'assiette avec des pâtes ou des produits de grains. Les mets combinés sont une bonne façon de s'en tenir aux portions du Guide alimentaire.
- Offrez des fruits et légumes déguisés en les présentant sous une autre forme comme le jus de tomate ou la sauce aux pommes.

SALADE TACO AMÉLIORÉE

Cette jolie salade est un bon exemple d'une façon d'améliorer la valeur de chaque bouchée. Huit portions de 1 1/2 tasse (375 ml).

- **Faire sauter 1 oignon** haché, **2 gousses d'ail** émincées, 1 lb (500 g) de **bœuf haché extra maigre**, 1 1/2 c. à thé (7 ml) de **poudre de chili** et une pincée de **sel** dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen fort pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit bruni et complètement cuit. Égoutter au besoin et réserver.
- Étendre **2 tomates** hachées dans un bol en verre peu profond de 12 tasses (3 L). Déposer sur le dessus, un étage de **laitue iceberg** déchiquetée (environ la demie d'une pomme), suivi d'un étage du **mélange de bœuf haché**, puis de 3/4 tasse (175 ml) de **fromage Cheddar allégé** râpé et 1 boîte (19 oz/540 ml) de fèves rognons rouges rincées et égouttées. Garnir de vinaigrette à l'avocat (recette incluse). Terminer avec un étage composé de laitue, de fromage Cheddar et d'**oignons verts** hachés.

VINAIGRETTE À L'AVOCAT : Écraser la chair d'un **avocat** avec un pilon à pommes de terre. Incorporer 1 **oignon vert** tranché finement, 1/4 tasse (50 ml) **d'eau**, 2 c. à soupe (30 ml) **CHACUN** de **jus de lime** frais et de **crème sure allégée** et 1/4 c. à thé (1 ml) de **sel**.

Par portion : 244 calories, 22 g protéines, 11 g lipides, 16 g glucides 450 mg sodium (19 % VQ). Bonne source de fer (19 % VQ) et excellente source de zinc (40 % VQ).



Une gâterie pour le corps...

Qui ne serait pas heureux d'arriver à la maison après une journée bien remplie et d'y trouver une bonne soupe repas maison! Utilisez un reste de rosbif pour sauver du temps ou du bœuf haché extra maigre cuit à la poêle.



Pour d'autres recettes avec le jus de tomate Heinz, visitez heinzitup.com.



L'heure du souper

SOUPE RUSTIQUE AU BŒUF ET TOMATES À L'ITALIENNE

Cette simple soupe repas comprend deux ingrédients inhabituels, soit le jus de tomate et du pain rassis. Ce dernier est utilisé pour épaissir la soupe. Une demi-tasse (125 ml) de jus de tomate représente une portion de légumes du Guide alimentaire.

- | | |
|----------------------|--|
| 2 c. à soupe (30 ml) | huile d'olive |
| 1 | oignon haché |
| 2 | carottes tranchées en demi-rondelles |
| 4 | gousses d'ail émincées |
| 1/2 c. à thé (2 ml) | romarin sec émietté |
| 1/4 c. à thé | CHACUN – de sel et de poivre |
| 3 tasses (750 ml) | jus de tomate Heinz^{MD} |
| 1 tasse (250 ml) | bouillon de bœuf à faible teneur en sodium |
| 2 tasses (500 ml) | bœuf haché extra maigre cuit ou lanieres de rosbif cuit |
| 3 tasses (750 ml) | cubes de pain baquette rassis ou ciabatta |
| 1/4 tasse (50 ml) | fromage Parmesan ou Romano râpé |
| 1/4 tasse (50 ml) | basilic ou persil frais émincé |

Par portion (avec du bœuf haché extra maigre) :
200 calories, 16 g protéines, 9 g lipides, 14 g glucides,
670 mg sodium (28 % VQ).
Bonne source de fer (17 % VQ) et excellente source de Zinc (33 % VQ).

Note : Pour obtenir 2 tasses de bœuf haché cuit, faites revenir 1 lb (500 g) de bœuf haché maigre ou extra maigre, puis égouttez.

1. Faire chauffer l'huile dans un grand chaudron à feu moyen fort, faire cuire les oignons, la carotte, l'ail, le romarin, le sel et le poivre, jusqu'à ce qu'il soient tendres, environ 8 minutes, en remuant à l'occasion.

2. Ajouter le jus de tomate Heinz^{MD}, le bouillon et 1 tasse (250 ml) d'eau, porter à ébullition. Réduire le feu et mijoter 10 minutes.

3. Ajouter le bœuf et les cubes de pain, brasser jusqu'à ce que le pain soit 'fondu' dans la soupe et qu'elle épaississe, environ 8 minutes. Incorporer le fromage et le basilic. **8 portions.**

