

Le bœuf. Toujours bon pour vous.^{MD}



Mangez santé devient facile lorsque vous ajoutez à vos repas du bœuf haché maigre et nutritif. Chaque bouchée de bœuf haché contient **14 nutriments essentiels** comme le zinc, le fer, la vitamine B₁₂. Le bœuf haché maigre et l'extra maigre se qualifient pour le programme d'information nutritionnelle Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du cœur. Le bœuf – chaque bouchée compte! †

† 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. Voir www.visezsante.org



Centre
d'information
sur le **Boeuf**

Des questions sur le bœuf? boeufinfo.org



www.hpsauce.ca

Diana Sauce



www.dianasauce.com

Été 2008, numéro 5

Pensez GRILLADES ESTIVALES bœuf



QUOI DE NEUF :
Éclaircir les mythes de la cuisson au barbecue

COMMENT FAIRE :
Élever vos burgers d'un cran

151784 ©HP Foods Limited 2008. The Diana Sauce Company 2008. Au goût du cœur^{MC} et Visez santé^{MC} sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada.

L'été ...

Si facile à vivre! Pour moi, il n'y a rien de mieux que d'être à l'extérieur dans le jardin, de profiter du soleil, de ma famille et de mon barbecue. LE BONHEUR!

Le **BBQ** est à l'honneur dans ce numéro de Pensez bœuf. Nous vous proposons des recettes et des idées pour faciliter vos repas pris dans le jardin.

Dans la section **Quoi de neuf**, nous éclaircissons les mythes de la cuisson au BBQ. Le laboratoire de recherche d'Agriculture Canada situé à Lacombe en Alberta, a effectué des tests pour nous.

Vous découvrirez le zinc, un nutriment bien important dans **Mangez santé**. Prenez connaissance de ce mini cours de nutrition.

Nous avons développé des recettes simples à base de sauce Diana^{MD}, dont une relish chow-chow fraîche (non embouteillée) qui accompagne très bien un rosbif que vous pouvez préparer à l'avance (voir **La vie quotidienne**). Nous vous proposons aussi une marinade et trempette inspirée des Îles avec la sauce HP^{MD} (voir **L'Heure du souper**).

Nous n'avons malheureusement pas pu réunir dans ce numéro toutes les informations sur les grillades. Pour en savoir plus et pour d'autres recettes, visitez boeufinfo.org et téléchargez nos différentes brochures de recettes.

Bonnes grillades,

CYNTHIA

Cynthia Cousins P.H. Ec.
Les cuisines du Centre d'information sur le bœuf



Manquez-vous d'inspiration pour le souper? Joignez-vous au Club Pensez bœuf

Pensez
CLUB **boeuf**

Les membres du Club reçoivent :

- un bulletin courriel mensuel comprenant 4 recettes faciles et des suggestions de repas
- des informations sur la cuisson
- un accès aux magazines Pensez bœuf
- des conseils nutritionnels
- des promotions réservées aux membres du Club

Le Sweepstake **Pensez bœuf**



Participez en ligne

@ boeufinfo.org
pour une chance de

**Gagner
1 500\$**

Aucun achat requis. Un seul prix de 1 500\$ sera attribué au hasard. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté. Le concours se termine le 31 août, 2008. Les participants doivent être résidents du Canada et avoir atteint l'âge de la majorité. Pour participer et pour les règlements officiels, voir boeufinfo.org



Pas encore membre? Joignez-vous au Club au boeufinfo.org

Éclaircir les mythes

Quand on parle de grillades, il semble que tous et chacun se croient experts. Cette année, nous avons testé en laboratoire des pratiques connues et habitudes afin de découvrir la vérité. Voici les résultats de ces essais.



Video
Comment
faire

Voir le rôtissage au barbecue et la cuisson des médaillons.
Voir les leçons sur la cuisson au boeufinfo.org

Mythe #1

Il ne faut pas saler le bœuf avant la cuisson.

Cette question suscite un débat depuis longtemps, on croyait que cela durcirait la viande et l'assécherait. Nous avons trouvé que la viande qui repose après la cuisson subit une perte de jus, néanmoins, nous avons aussi trouvé des bénéfices. Les tests ont démontré que les biftecks salés avant la cuisson obtenaient une note plus élevée pour la saveur, la couleur et la tendreté en général. De plus, vous utiliserez moins de sel si vous salez la viande avant la cuisson puisque les saveurs se développeront et n'aurez pas uniquement un goût de sel.

Mythe #2

On doit laisser le bœuf à la température de la pièce avant la cuisson.

Un seul mot suffit – NON! Nous avons mesuré la température interne des rosbifs et des biftecks laissés sur le comptoir et avons trouvé que cette pratique causait des risques de salubrité alimentaire plus importants que les bénéfices de qualité – même si le temps passé sur le comptoir était d'à peine 15 minutes. Alors, c'est NON – gardez la viande au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson.

Mythe #3

On ne doit pas piquer la viande avant la cuisson.

Moitié vrai, moitié faux. Si vous piquez la viande en cours de cuisson, vous perdrez des jus et provoquerez des flambées. Néanmoins, nous avons trouvé que si vous piquez les rosbifs d'intérieur de ronde avant la cuisson et que vous les placez au réfrigérateur pendant 24 heures, la tendreté est améliorée. Le fait de piquer la viande avant la cuisson joue un rôle dans la tendreté de la viande – ce n'est donc pas si mal.

Mythe #4

Faites cuire les burgers jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses à l'intérieur et que les jus soient clairs.

Arrêtons la confusion au sujet de la couleur. De nombreuses études ont prouvé qu'on ne peut juger du degré de cuisson par la couleur ou les jus. Les burgers peuvent être bruns au centre même s'ils ne sont pas cuits OU encore roses même s'ils sont cuits.

La température interne des burgers doit être de 160 °F (71 °C), vérifiez la température des burgers à l'aide d'un thermomètre digital à lecture instantanée.

Mythe #5

Les grillades doivent se faire avec le couvercle ouvert.

Il est certain que le couvercle doit être fermé lorsque l'on cuit à chaleur indirecte ou que l'on fait du rôtissage, autrement le barbecue ne servirait pas de four. Toutefois pour les grillades, il y a avantage à cuire avec le couvercle fermé; la viande cuit plus vite et de façon plus égale. **Plus vous levez le couvercle, plus le temps de cuisson se prolonge.**

Recevoir – facilement!

Même en période de chaleur, Pam Costanzo garde son calme. Pour un souper dans le jardin, voici comment elle procède tout en continuant à s'amuser...

Pam fait cuire un savoureux rosbif sur le barbecue et cuisine à l'avance une relish chow-chow. Elle présente le tout sous forme de pique-nique.

ROSBIF AU BARBECUE

1. Placer la viande avec 2 tasses (500 ml) de **sauce Diana^{MD} originale** dans un sac pour congélation ; réfrigérer de 8 à 12 heures. Jeter la marinade après utilisation. (Si vous utilisez un rosbif gourmet pour la rôtisserie/pour le four, faites mariner 1 à 2 heures ou enrobez la viande de sauce.)

2. Placer un plat pour recevoir les jus sous la grille ; ajouter 1/2 po (1 cm) d'eau au plat. Préchauffer le barbecue à feu moyen-vif (400 °F/200 °C). Faire cuire à chaleur indirecte ou à l'aide du tournebroche (voir ci-dessous).

3. Faire cuire à chaleur constante avec le couvercle fermé, jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 140 °F (60 °C) pour une cuisson mi-saignante, soit environ de 40 à 50 minutes par kg (20 à 25 minutes par lb). Mettre la viande sur une planche à découper et la couvrir d'un papier aluminium. Laisser reposer jusqu'à 30 minutes. Servir chaud en tranches fines OU couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 jours.



Chaleur indirecte : Placer le rosbif sur la grille au-dessus du plat rempli de 1/2 po (1 cm) d'eau pour recevoir les jus. Pousser le plat sur l'un des côtés ; éteindre le feu de ce côté. Insérer le thermomètre à viande au centre du rosbif. (Si vous utilisez un barbecue avec 3 brûleurs, placez le rosbif et le plat au centre et éteignez ce brûleur.)



Tournebroche : Insérer le tournebroche sur la longueur au centre du rosbif ; sécuriser avec les fourchettes de retenue. Placer le rosbif au-dessus du plat pour recevoir les jus. Insérer le thermomètre à viande au centre du rosbif en évitant le tournebroche.



« Puisque le rosbif est cuit à l'avance, je n'ai qu'à ajouter sur la table quelques salades, du pain naan grillé et des boissons et le tour est joué. » Pam

RELISH CHOW-CHOW : Dans une casserole d'eau salée portée à ébullition, faire cuire 2 tasses (500 ml) CHACUN de **bouquets de chou-fleur** et de **carottes hachées grossièrement** pendant environ 4 minutes. Égoutter, placer dans un bol. Incorporer 1 **poivron vert** (haché grossièrement), 1/2 tasse (125 ml) CHACUN d'**oignon rouge haché** et de **sauce Diana^{MD} originale**, 2 c. à soupe (30 ml) CHACUN de **vinaigre** et de **persil frais haché** et 1 c. à thé (5 ml) de **moutarde forte** préparée. Couvrir et réfrigérer pendant 1 semaine au plus. **Donne 4 tasses (1 L).**



Pour d'autres savoureuses recettes avec la sauce Diana^{MD}, visitez dianasauce.com.

Trucs pour vos hamburgers

De nos jours, les burgers ne doivent plus plaire qu'aux enfants. Ils peuvent être élevés au rang de repas mémorable. Voici quelques secrets pour réussir les meilleurs burgers maigres

Le choix de la viande : Essayez la **surlonge** ou l'**épaule hachée** pour préparer vos burgers cet été. Ces deux genres de bœuf haché de source maigres ont été préférés par les participants à des tests de goût.

Les ajouts : L'ajout de chapelure et d'œuf ne fait pas qu'étirer la quantité et le budget. Nos goûteurs ont remarqué un meilleur goût et des burgers plus juteux.

Ajouts inusités : Vous obtiendrez des burgers gourmet si vous ajoutez des ingrédients comme du Parmesan râpé, des tomates séchées hachées ou des poivrons rôtis. Regardez dans la dépense et laissez aller votre imagination. (Goûtez aux succulents burgers asiatiques.)

L'art de mélanger : Allez-y délicatement lorsque vous préparez vos burgers afin qu'ils restent juteux. Réfrigérez les burgers avant de les placer sur la grille, ils retiendront mieux leur forme.

Utilisez votre pouce : Celui-ci ou votre jointure servira à faire un léger creux au centre de la galette afin d'éviter qu'elle gonfle durant la cuisson.

BURGERS DE SURLONGE À L'ASIATIQUE

1 lb (500 g)
1/4 tasse (50 ml)
2
2 c. à soupe (30 ml)
1 c. à soupe (15 ml)
1
1/4 c. à thé (1 ml)

surlonge hachée maigre
chapelure sèche
oignons verts tranchés fins
sauce soya
racine de gingembre râpé
œuf légèrement battu
CHACUN de sel et de poivre

1. Mélanger délicatement le bœuf, la chapelure, les oignons verts, la sauce soya, le gingembre, le sel et le poivre.

2. Former délicatement quatre galettes de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur.

3. Faire griller à feu moyen fort sur une grille légèrement huilée de 5 à 7 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre digital inséré par le côté indique 160 °F (71 °C).
4 portions.

Par galette : 270 calories, 25 g protéines, 16 g lipides, 7 g glucides, bonne source de fer (23 % VQ) et excellente source de fer (59 % VQ), 30 % VQ sodium.

GARNITURES SENSATIONNELLES :

Salsa poivron ananas : Mélanger ensemble 1 tasse (250 ml) de petits **dés d'ananas**, 1 poivron rouge (haché) 1/2 tasse d'**oignon rouge** émincé, 1 **piment jalapeño** (épépiné et émincé), 2 c. à soupe (30 ml) CHACUN de **jus de lime**, d'**huile d'olive** et de **coriandre fraîche émincée** et 1/4 c. à thé (1 ml) de sel et de **poivre**.

Marinade au concombre frais : Mélanger 1 1/2 tasse (375 ml) de **concombre anglais tranché fin**, 2 c. à soupe (30 ml) CHACUN d'**aneth frais émincé** et de **vinaigre de riz**, 1/2 c. à thé (2 ml) CHACUN de **sel**, de **sucré granulé** et de **flocons de piment**.

Moutarde wasabi : Mélanger 1/4 tasse (50 ml) de **moutarde de Dijon** et 2 c. à thé (10 ml) de **pâte wasabi**.



Découvrez comment préparer les meilleurs burgers. Regardez la vidéo sur la cuisson des burgers au boeufinfo.org.

Le Zinc - Un nutriment bien important...

Par Carolyn Kallio, diététiste au CIB

Bien qu'on en parle rarement, le zinc est un nutriment essentiel qui joue de nombreuses fonctions importantes. Il est un des micronutriments dont votre corps a besoin. Nous énumérons ici ses contributions à votre santé et la façon d'en obtenir suffisamment.

Le zinc se trouve dans chacune de vos cellules, il est facile d'en obtenir en mangeant des aliments riches en zinc.

Le rôle du zinc

- Votre système immunitaire dépend du zinc pour combattre les infections
- Le zinc joue un rôle dans le développement et la performance mentale
- Le zinc est essentiel à la croissance des nourrissons, des enfants et des adolescents
- Les femmes enceintes ont besoin de zinc pour une grossesse saine

Trois façons simples pour satisfaire vos besoins en zinc

- 1. Suivez les recommandations de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.** Assurez-vous de consommer le nombre de portions recommandées du groupe Viandes et substituts. Découvrez vos besoins au www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire.
- 2. Choisissez plus souvent les meilleures sources de zinc trouvées dans la nature.** Mangez plusieurs aliments naturellement riches en zinc comme les viandes rouges maigres.

Quels sont nos besoins en zinc?

Apports nutritionnels recommandés*		
Stage de la vie	Âge	ZINC (mg/jour)
Nourrissons Enfants	7 à 12 mois	3
	1 à 3	3
	4 à 8	5
	9 à 13	8
Garçons et hommes	14 et plus	11
Filles	14 à 18	9
Femmes	19 et plus	8
Grossesse	14 à 18	13
	19 à 50	11
Allaitement	14 à 18	14
	19 à 50	12

* Apports nutritionnels de référence 2006

- 3. Augmentez l'absorption du zinc à l'aide de protéines de haute qualité.** Pour augmenter l'absorption du zinc de votre repas, ajoutez de la viande maigre, de la volaille ou du poisson.

Aliments riches en zinc

Choix riches en zinc : **Bœuf, foie, huîtres, porc et fèves au four.** Autres sources de zinc : poisson, volaille, autres viandes rouges, légumineuses, lait, yogourt, fromage, grains entiers.

SAVIEZ VOUS QUE ?

- Les végétariens qui limitent leur apport en aliments riches en zinc comme la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer peuvent avoir besoin de 50 % plus de zinc
- **Une portion de 100 g de bœuf comble au moins 50 % de vos besoins en zinc**
- Le bœuf haché maigre contient la même quantité maximale de gras que le poulet haché et fournit **25 % de PLUS DE ZINC.**



Pensez vert...

Les salades d'été sont des repas simples à base d'herbes fraîches et laitues variées. L'ajout de lanières de bœuf grillé les rend plus consistantes et savoureuses. Boni barbecue : Faites griller un second bifteck et utilisez-le pour un sandwich vite fait ou ajoutez aux pâtes du lendemain.



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 Trécaré.

SALADE ASIATIQUE ET BIFTECK GRILLÉ

Cette salade repas riche en nutriments comprend du bœuf maigre qualifié pour Visez santé^{MC} et une délicieuse vinaigrette sans gras. Cette recette tirée de **Cuisiner au goût du cœur** de Bonnie Stern et de la Fondation des maladies du cœur du Canada est une des nombreuses recettes de bœuf maigre du livre. Vous pouvez remplacer le bifteck de flanc par un bifteck épais à mariner ou à griller ou un médaillon.

1/2	botte de coriandre
	feuilles, tiges et racines
2	gousses d'ail hachées
1 c. à soupe (15 ml)	gingembre frais émincé
2 c. à soupe (25 ml)	CHACUN de sauce hoisin, de sauce soya et de jus de citron frais
1 c. à thé (5 ml)	pâte de chili asiatique forte
1 lb (500 g)	bifteck de flanc à mariner
	Vinaigrette aux fruits citrins (recette au bas)

Salade

10 tasses (2,5 litres)	laitues assorties
1	gros concombre anglais tranché fin
1/2 tasse (125 ml)	persil ou coriandre fraîche hachée
1/4 tasse (50 ml)	CHACUN de menthe fraîche, de ciboulette ou oignons verts hachés

Par portion : 210 calories, 20 g protéines, 6 g lipides, (2 g saturés, 29 mg cholestérol), 20 g glucides (2 g fibres), 404 mg sodium, 734 mg potassium. Excellente source de zinc (59 % VQ), de vitamine A, de niacine, d'acide folique et vitamine B₁₂. Bonne source de fer (20 % VQ), de vitamine C, de riboflavine et de vitamine B₆.

1. Préparer la marinade en mélangeant la demie botte de coriandre, le gingembre, la sauce hoisin, la sauce soya, le jus de citron et la pâte de chili dans un robot, actionner le robot jusqu'à consistance de purée.

2. Verser dans un sac pour congélation et ajouter la viande; presser pour retirer l'air du sac. Réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à 12 heures.

3. Jeter la marinade. Éponger le bifteck avec un essuie-tout; faire griller le bifteck à feu moyen fort de 4 à 5 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit mi-saignant. Laisser le bifteck reposer pendant 10 minutes avant de le trancher finement en diagonale.

4. Étendre les laitues sur un plat peu profond. Garnir du concombre, de la coriandre, de la menthe et de la ciboulette. Déposer les tranches de bifteck sur la salade. Arroser de vinaigrette.

Donne 6 portions.

VINAIGRETTE AUX FRUITS CITRINS : Mélanger dans un petit chaudron 1/3 tasse (75 ml) CHACUN de **sucré et d'eau**. Faire cuire quelques minutes jusqu'à dissolution du sucre. Retirer du feu et incorporer 1/3 tasse (75 ml) de **vinaigre de riz ou de cidre**, 2 c. à soupe (25 ml) de **vinaigre de riz ou de cidre** et de **jus d'orange**, 1 c. à soupe (15 ml) CHACUN de **citron frais** et de **sauce soya**, 1 **gousse d'ail** (émincée), et 1/2 c. à thé (2 ml) de **pâte de chili asiatique** forte.

La magie des marinades

Le temps de marinade passera de quelques heures à quelques minutes si le bœuf est coupé en petits morceaux.



L'heure du souper

BROCHETTES DE BŒUF GRILLÉES À L'HAWAÏENNE

Lorsque vous avez des invités, les brochettes grillées s'avèrent être un bon choix puisqu'elles peuvent être préparées à l'avance et se servent facilement. Une partie de la sauce de cette recette sert de trempette.

1 tasse (250 ml)	sauce HP^{MD} originale
2 c. à soupe (30 ml)	CHACUN de miel liquide et de concentré de jus d'orange congelé, décongelé
1 lb (500 g)	bifteck à griller ou à mariner , coupé en cubes de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur
2	poivrons rouges, épépinés et coupés en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)
1 boîte (14 oz/398 ml)	ananas en morceaux
	ciboulette hachée

1. Mélanger dans un sac pour congélation la **sauce HP^{MD}**, le miel et le concentré de jus d'orange. Réserver 1/2 tasse (125 ml).

2. Déposer la viande dans le sac, bien fermer le sac et secouer pour enrober. Réfrigérer pendant 30 minutes.

3. Jeter la marinade. Enfiler les cubes de bœuf sur des brochettes, en alternant avec les morceaux d'ananas et de poivron.

4. Faire griller les brochettes à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à point, en les badigeonnant avec 1/4 tasse (50 ml) du mélange réservé de sauce HP. Garnir de ciboulette. Accompagner les brochettes du reste de sauce HP comme trempette. **Donne 4 portions.**

Par portion : 243 calories, 23 g protéines, 5 g lipides, 27 g glucides. Bonne source de fer (23 % VQ) et excellente source de zinc (60 % VQ), 23 % VQ sodium.



Pour d'autres recettes avec la sauce HP, visitez hpsauce.ca.

