

À court d'idée pour le repas JOIGNEZ-VOUS AU CLUB !



Pensez CLUB bœuf

Les membres du club reçoivent :

- un courriel mensuel gratuit comprenant une recette facile pour chaque semaine du mois
- des conseils sur la nutrition
- des conseils sur la cuisson
- des suggestions de repas
- l'accès aux mini magazines Pensez bœuf

*Pas encore membre?
Allez au boeufinfo.org
et enregistrez-vous,
c'est gratuit.*

Centre
d'information
sur le **Boeuf**

Des questions sur le bœuf? boeufinfo.org



heinzitup.com



leaperrins.ca



grandcheddar.ca



plaisirlaitiers.ca

Volume 08, Numéro 3

Pensez SIMPLIFIEZ VOS SOUPERS **bœuf**



MANGEZ SANTÉ :
Le pouvoir des protéines

COMMENT FAIRE :
Mini pains de viande

XXXXXX TM & Marques déposées de Agropur.
Lea & Perrins est une marque déposée de Lea & Perrins Limited. Heinz est une marque déposée de La Compagnie H.J. Heinz du Canada Ltée.



L'automne...

cela signifie des journées et des nuits plus fraîches, le retour des boîtes à lunch, les nouveaux souliers et la vie trépidante qui reprend son cours.

Il devient évident que vous avez besoin d'aide lorsque vous regardez les horaires bien remplis avec les devoirs, les cours de danse, etc. Au Club Pensez bœuf (CPB), vous trouverez de nombreuses idées de repas, des recettes simples, nutritives et délicieuses.

Faciles à réussir avec le bœuf canadien!

Pour le retour à l'école, nous vous proposons de nouvelles leçons :

- Découvrez le pouvoir des protéines dans **Mangez santé**
- Apprenez à réduire la grosseur des pains de viande – vos enfants dévoront les mini pains de viande au fromage garnis de sauce à base de **ketchup aux tomates Heinz^{MD}**.
- Vous trouverez des informations utiles dans la rubrique

Quoi de neuf et malgré toutes vos obligations, prenez le temps de savourer à l'heure du lunch, ces wraps au bœuf et Cheddar faits de rosbif et de **Agropur Grand Cheddar^{MD} le meilleur Cheddar vieilli au monde**.

Bon retour !

Joyce

Spécialiste en économie familiale
Centre d'information sur le bœuf

En ligne :

Les pains de viande n'auront plus de secret pour vous, découvrez la

Leçon sur la cuisson des pains de viande au **boeufinfo.org**



Succès assuré :

Impressionnez les invités lors du repas-partage avec la *Surlonge au gratin* à la **page 13** préparée avec de la **sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD}** et de la **surlonge maigre hachée**.

Club Pensez bœuf :

Recevez notre courriel mensuel gratuit, rempli d'idées repas, de conseils nutritionnels et de recettes. **Allez à la page arrière.**



Vos enfants se précipiteront à table pour déguster ces **mini pains de viande au fromage**. Les enfants adorent la restauration rapide et ces mini pains de viande genre hamburger au fromage les charmeront. Ils profiteront aussi de la valeur nutritive du bœuf haché maigre. Découvrez **comment faire** à la page suivante...

Mini pains de viande au fromage

Comment faire

MINI-PAINS DE VIANDE AU FROMAGE

Ils cuisent plus rapidement qu'un pain de viande traditionnel et apportent un nouveau sens au terme restauration rapide. Petit conseil : râpez oignons pour éviter les petits morceaux que les enfants voudront enlever.

1 1/2 lb (750 g)	ronde ou épaule hachée maigre ou extra maigre*
1	œuf battu
1 tasse (250 g)	fromage Cheddar canadien râpé
1/3 tasse (75 g)	oignon râpé
1/4 tasse (50 ml)	chapelure sèche
2 c. à soupe (30 ml)	CHACUN – de relish et de moutarde préparée
1/4 c. à thé (1 ml)	CHACUN – de sel et de poivre
1/2 tasse (125 ml)	ketchup aux tomates Heinz^{MD}

1. Placer dans un bol le bœuf, l'œuf, 1/2 tasse (125 ml) du fromage, l'oignon, la chapelure, la relish, la moutarde, le sel et le poivre. Mélanger délicatement.

2. Utiliser un enduit à cuisson sur des moules à muffins ou des coupes en verre. Répartir le mélange également et faire un creux au centre de chacun avec le dos d'une cuillère. Remplir les creux de ketchup Heinz^{MD}. Garnir du fromage restant.

3. Faire cuire à 375 °F (190 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture rapide, inséré dans chaque portion, indique 160 °F (71 °C).
(Préparation à l'avance : Laisser refroidir. Envelopper chaque portion dans une pellicule plastique ou un papier aluminium, placer au congélateur pour au maximum de 3 mois. Dégeler et réchauffer au four micro-ondes en quelques minutes.)

6 portions de 2 mini-pains.

Par portion (avec de la ronde hachée) :

317 calories, 30 g protéines, 16 g lipides, 12 g glucides.
Bonne source de fer (19 % VQ) et excellente source de zinc (67 % VQ), 25 % VQ sodium.

*Ou surlonge hachée ou tout autre bœuf haché maigre ou extra maigre

BONNE IDÉE :

Ajoutez des légumes au mélange, les enfants ne le sauront pas. Par exemple, 1/2 tasse (125 ml) de carottes ou de courgette râpée.



Préparez et congelez ces mini-pains de viande pour un repas santé prêt lorsque vous en avez besoin.



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

Pensez aux lunchs!

On se demande toujours quoi préparer pour les lunchs des enfants, mais ne nous oublions pas. Préparez ces savoureux wraps. Ils sont une bonne façon d'utiliser les restes de rosbif et de fromage du weekend.

WRAPS AU BŒUF ET FROMAGE CHEDDAR

Un lunch pour adultes avec l'ajout de noix de cajou, de gelée de poivrons et de cresson. De plus, le fromage Cheddar et le bœuf canadien ont une bonne valeur nutritive. Utilisez de fines tranches de rosbif afin que le wrap ne soit pas trop gros lorsque vous le roulerez. Si vous n'avez pas de restes de rosbif-vous pouvez vous en procurer au comptoir des charcuteries.

4	grandes tortillas à la farine
1/4 tasse (50 ml)	gelée de poivrons (douce ou épicée)
1 tasse (250 ml)	Agropur Grand Cheddar^{MD} le meilleur Cheddar vieilli au monde
1	botte de cresson, de roquette ou de jeunes pousses
2 tasses (500 ml)	rôti de bœuf coupé en fines lanières (environ 10 oz/300 g)
1/2 tasse (125 ml)	noix de cajou coupées en petits morceaux poivre au goût

1. Badigeonner chaque tortilla d'une 1 c. à soupe (15 ml) de gelée de poivrons. Garnir de 1/4 tasse (50 ml) de fromage râpé, d'un quart du cresson et du bœuf et de 2 c. à soupe (30 ml) de noix de cajou.

2. Rouler chaque tortilla sans trop serrer. Consommer immédiatement ou rouler dans une pellicule plastique et réfrigérer jusqu'à 8 heures. **4 wraps.**

Par wrap : 626 calories, 37 g protéines, 27 g lipides, 60 g glucides. Excellente source de fer (39 % VQ) et de zinc (76 % VQ), 24 % VQ sodium.



Cliquez :
pour d'autres recettes avec
des fromages canadiens, visitez
plaisirslaitiers.ca

BONNE IDÉE :

Réfrigérez les wraps bien roulés
de 1 à 24 heures et tranchez-les
en diagonale en retirant les bouts
pour en faire des bouchées.
40 morceaux.

Le pouvoir des **protéines**

par Carolyn Kallio, diététiste professionnelle au CIB

Il est 21 heures et vous cherchez un petit quelque chose pour vous rassasier. Pourquoi votre estomac vous envoie-t-il des signaux alors que vous avez mangé une grosse salade César au souper? Voici quelques raisons qui expliquent cet état de choses ...

Les protéines peuvent vous aider à contrôler votre faim, à manger moins et à diminuer votre désir de grignoter. De récentes études indiquent que les protéines peuvent vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps que les aliments riches en glucides ou en gras. Pour une salade plus rassasiante, ajoutez-y du fromage ou un peu de viande maigre comme le bœuf : vous ne ressentirez pas la faim aussi vite.

Une question de poids

Des études ont démontré que les gens ayant une alimentation riche en protéines pendant au moins un an consommaient en général moins de calories et perdaient plus de gras corporel qu'avec les autres régimes. En contrôlant votre appétit, vous pouvez réduire votre apport calorique total et perdre du poids.

On brûle les calories

Une autre découverte : notre corps brûle un peu plus de calories lors d'un repas riche en protéines en comparaison avec un repas riche en glucides ou en gras.

Et enfin

Les régimes amaigrissants à teneur élevée en protéines contribuent à l'amélioration des niveaux de triglycérides (gras) et de glucose (sucre) dans le sang - une bonne nouvelle si vous désirez réduire le risque de maladie cardiaque ou de diabète.

Le bœuf canadien maigre est une bonne source de protéines ET de 14 nutriments essentiels à une bonne santé, y compris les cinq vitamines du complexe B.

Il est important
d'atteindre un
équilibre entre
les aliments de
chaque groupe.

Conseils sur les protéines

Tentez d'inclure une source de protéines à chaque repas et collation – essayez ces quelques trucs :

- **Salades satisfaisantes** : Ajoutez quelques tranches de rosbif, du fromage Suisse ou une variété de graines à votre salade.
- **Wraps enrichis** : Utilisez des tortillas de blé entier pour préparer vos tacos et garnissez-les de bœuf haché maigre cuit, de Cheddar râpé, de laitue, de salsa et de tranches d'avocat.
- **Une tasse de bon temps** : Savourez un verre de lait avec votre repas.
- **Un peu plus que des fruits** : Ajoutez un peu de fromage Cottage à vos fruits après l'entraînement.
- **Pâtes réconfortantes** : Ajoutez du bœuf haché cuit aux sauces pour pâtes en pot et n'oubliez pas le fromage râpé.

Visitez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* :
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Des brochettes!

En un tournemain. Un repas tout-en-un avec le pouvoir des protéines du bœuf canadien en plus des légumes et des grains entiers. Tout un succès!



BROCHETTES DE BŒUF À LA MAROCCAINE

Cette recette revue par les diététistes de Visez santé^{MC} met en vedette une vinaigrette citronnée qui cumule 3 fonctions soit, une marinade pour la viande, une vinaigrette pour le couscous et une sauce trempette pour les brochettes. Vous pourriez également utiliser d'autres coupes maigres aussi qualifiées Visez santé^{MC} tels le bifteck de flanc, la pointe de surlonge ou un bifteck de contre-filet.

2	gousses d'ail émincées
2	oignons verts en tranches
1/4 tasse (50 ml)	coriandre fraîche émincée
	jus et zeste de 1 citron
2 c. à soupe (30 ml)	pâte de cari douce
4 c. à thé (20 ml)	huile d'olive
1 c. à soupe (15 ml)	gingembre frais émincé
pincée	sel
1 lb (500 g)	bifteck de haut de surlonge à griller (1 po/2,5 cm d'épais), paré et coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
1 tasse (250 ml)	couscous de blé entier
1	CHACUN – poivron rouge et vert, épépinés et coupés en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)
1/2 tasse (125 ml)	yogourt nature allégé

1. Mélanger 1/2 tasse (125 ml) d'eau, l'ail, les oignons verts, la coriandre, le jus et le zeste de citron, la pâte de cari, l'huile d'olive, le gingembre et le sel. Réserver 1/2 tasse de ce mélange. Placer les cubes de bœuf dans un sac pour congélation avec le reste de cette vinaigrette, sceller le sac et réfrigérer pendant 30 minutes.

2. Pendant ce temps, préparer le couscous selon le mode d'emploi sur la boîte en utilisant 1 1/4 tasse (300 ml) d'eau; incorporer 1/4 tasse (50 ml) de la vinaigrette réservée. Mettre de côté. Enfiler en alternant les cubes de bœuf et les morceaux de poivrons sur les brochettes, jeter ce qui'il reste de la marinade.

3. Faire griller les brochettes à feu moyen fort pendant 5 minutes de chaque côté ou jusqu'au degré mi-saignant. Incorporer la vinaigrette réservée au yogourt. Servir les brochettes avec le couscous et la sauce trempette.

8 brochettes ou 4 portions.

Par portion : 435 calories, 32 g protéines, 14 g lipides, 49 g glucides. Excellente source de fer (31 % VQ) et de zinc (61 % VQ), 11 % VQ sodium.

BONNE IDÉE :

Pour une version rapide, achetez les brochettes fraîches à l'épicerie et faites-les mariner tel qu'indiqué dans la recette.

Histoire de noms

par Derrick Ash, spécialiste du bœuf au CIB

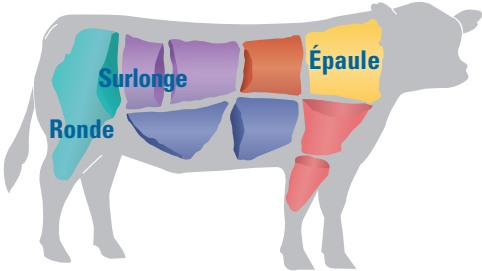
Le bœuf haché, considéré comme un aliment de base dans la cuisine arrive bon premier lorsque l'on prépare un repas peu coûteux pour la famille. Voici quelques renseignements utiles pour vous aider à comprendre la terminologie utilisée au comptoir des viandes.

À la base

La plupart des variétés de bœuf haché sont préparées à base de parures de différentes coupes de bœuf tels le flanc, la poitrine, la ronde, l'épaule et la surlonge. Tout le bœuf haché se situe dans une des catégories suivantes, **extra maigre, maigre, mi-maigre, ordinaire** selon la quantité de gras qu'il contient.

L'épaule

De nouvelles variétés de bœuf haché sont préparées avec une seule coupe et non un mélange. Elles sont étiquetées avec le nom de la coupe, épaule hachée, ronde hachée ou surlonge hachée. La coupe utilisée a une influence sur la saveur et la couleur. De récents tests ont d'ailleurs démontré que la surlonge et l'épaule hachée étaient préférées au bœuf haché fait de mélange. L'utilisation de ce bœuf haché est la même que celle du bœuf haché extra maigre ou maigre.



L'Angus

Les termes Angus, Kobe, Hereford et Waygu identifient la race du bœuf et représentent une marque spécifique de bœuf. Le bœuf haché de marque doit contenir un pourcentage minimal de bœuf de cette race. Le bœuf qui affiche une marque offre les caractéristiques propres à cette race.

La saveur

Découvrez les différentes saveurs en dégustant de l'épaule, de la ronde ou de la surlonge hachée. Faites un premier essai en cuisinant la recette de Surlonge au gratin (p. 13).

GUIDE D'ACHAT DU BŒUF HACHÉ

Nom	Description	Usage suggéré
Surlonge hachée ✓*	Maigre ou extra maigre, bonne saveur de bœuf Maximum 10 à 17 % de gras	Burgers signature et casseroles
Épaule hachée ✓*	Maigre ou extra maigre, riche saveur de bœuf Maximum 10 à 17 % de gras	Burgers et boulettes savoureuses, mets au goût prononcé
Ronde hachée ✓*	Bœuf extra maigre Maximum 10 % de gras	Recettes où on n'égoutte pas le gras, c.-à-d. pains de viande, poivrons farcis, roulés au chou
Bœuf haché mi-maigre	Bœuf extra maigre Maximum 17 à 23 % de gras	Pour griller ou pour les recettes où l'on égoutte le gras avant d'ajouter les autres ingrédients
Bœuf haché ordinaire	Bœuf mélangé Maximum 23 à 30 % de gras	

† 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}.

✓* Bœuf haché qualifié Visez santé^{MC}



Sans tracas

Dégustez la saveur de la surlonge maigre dans ce mets classique genre bistrot – un plat idéal pour clôturer une journée bien remplie. Cette recette plaira autant à la famille qu'à vos amis reçus, à la bonne franquette. De plus, peu de chaudrons à récupérer.

SURLONGE AU GRATIN

Pour vous faciliter la tâche, utilisez un emballage de (454 g) de pommes de terre en purée ou 3 tasses (750 ml) de restes de pomme de terre pour remplacer les pommes de terre en purée au lait de babeurre.

- | | |
|----------------------|---|
| 1 | oignon haché |
| 1 lb (500 g) | surlonge maigre hachée* (un paquet de 454 g) |
| 1/4 c. à thé (1 ml) | thym séché |
| | poivre au goût |
| 1/4 tasse (50 ml) | sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD} |
| 2 c. à soupe (30 ml) | pâte de tomate |
| 1 c. à soupe (15 ml) | farine tout usage |
| 2 tasses (500 ml) | légumes mélangés congelés |
| 1 tasse (250 ml) | bouillon de bœuf à faible teneur en sodium |
| | Pommes de terre purée au lait de babeurre (recette au bas) |
| 1 tasse (250 ml) | Agropur Grand Cheddar^{MD} le meilleur Cheddar vieilli au monde râpe |



1. Faire cuire à feu moyen-vif l'oignon, le bœuf, le thym et le poivre (au goût) dans un poêlon de 12 po (30 cm) allant au four ou un plat à gratin, tout en brisant la viande avec le dos d'une cuillère de bois, jusqu'à ce que le bœuf soit bruni et que l'oignon soit ramolli, environ 10 minutes.

2. Réduire le feu à moyen, incorporer la sauce Worcestershire Lea & Perrins^{MD}, la pâte de tomate et la farine. Incorporer les légumes et le bouillon; laisser mijoter environ 3 minutes ou jusqu'à épaississement.

3. Incorporer graduellement la moitié du fromage dans les pommes de terre, étendre uniformément sur le mélange de viande. Garnir du reste du fromage; faire cuire à 425 °F (220 °C) environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Pour terminer, passer sous le grilloir environ 3 minutes.

8 portions.

Pommes de terre purée au lait de babeurre : Couvrir d'eau froide salée 1 1/2 lb (750 g) de pommes de terre pelées et en cubes. Porter à ébullition à feu moyen-vif; baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 25 minutes. Égoutter et remettre sur un feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient asséchées, environ 1 minute. Retirer du feu. Ajouter 1/2 tasse (125 ml) de lait de beurre et 1/4 tasse (50 ml) de beurre et écraser jusqu'à ce que le tout soit bien crémeux.

Par portion : 387 calories, 20 g protéines, 20 g lipides, 35 g glucides
Bonne source de fer (19 % VQ) et excellente source de zinc (41 % VQ), 27 % VQ sodium.

*Ou utilisez de l'épaule ou de la ronde hachée ou tout autre bœuf haché maigre ou extra maigre.

Cliquez : 
Pour d'autres
excellentes recettes
de Lea & Perrins^{MD},
visitez :
leaperrins.ca

BONNE IDÉE :

Utilisez un pilon pour écraser
le bœuf haché pour une
cuisson plus rapide
et uniforme.

