

À court d'idées 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 **bœufinfo.org** et inscrivez-vous : c'est gratuit!*

Centre  
 d'information  
 sur le

**Boeuf**

Des questions sur le bœuf? [bœufinfo.org](http://bœufinfo.org)

*Lea Perrins*

[leaperrins.ca](http://leaperrins.ca)



[heinzitup.com](http://heinzitup.com)

Volume 8, numéro 4

# Pensez **HIVER** bœuf



**MANGEZ SANTÉ :**  
 Bien manger durant les fêtes

**LE ROSBIF À SON MEILLEUR**



## L'HIVER...

*Malgré les journées*

*maussades et plus courtes,*

*le début du temps des fêtes*

*nous fait sourire.*

C'est le temps de recevoir les amis, voir la famille et profiter des petites gâteries de la vie. Toutes les excuses sont bonnes pour faire une fête, aussi simple soit-elle. Un repas facile préparé à la cocotte avec ma famille ou mes amis a tout pour me rendre heureuse.

**Le repas est toujours spécial lorsqu'il est cuisiné avec le bœuf canadien!**

Ce numéro de *Pensez bœuf* vous propose de fabuleuses recettes pour le temps des fêtes.

- Dans **Pour tous**, découvrez notre populaire recette de bœuf et pâtes à la florentine. Appréciez la différence puisque ce mets est préparé avec de la **ronde hachée**.
- La recette idéale pour un souper autour du feu se trouve dans **Bien simplement** : une goulache au bœuf à la mijoteuse, préparée avec des **cubes de bœuf à ragoût canadien et de la sauce chili Heinz<sup>MD</sup>**.
- Préparez un rosbif de côtes en toute confiance. Découvrez dans la section **Comment faire** le succulent rosbif à la **sauce Worcestershire Lea & Perrins<sup>MD</sup>**.

Joignez-vous à la fête!

**Joyce** PHEC

Les cuisines du Centre d'information sur le bœuf

### En ligne :

Dépecez le rosbif de côtes comme un pro. Visionnez la leçon sur la **cuisson des rosbits au** [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org).



### Mangez santé!

Découvrez comment bien vous nourrir durant la période des fêtes dans la section **Mission possible : bien manger pendant les fêtes (p. 7)**.



### Club Pensez bœuf :

Inscrivez-vous afin de recevoir un courriel mensuel gratuit contenant des conseils santé et des suggestions de recettes. **Allez à l'endos.**



# Profitez de la saison

Ne soyez pas stressés par l'arrivée impromptue de visiteurs. La cuisson d'un rosbif est fort simple et ce plat comblera vos invités. **Voici comment...**



## Comment faire

### CÔTE DE BŒUF EN CROÛTE D'AIL

*De fines lamelles d'ail donnent à la viande une riche saveur durant la cuisson lente du rosbif, tout comme au restaurant.*

7 lb (3,15 kg)  
8  
2 c. à soupe (30 ml)  
  
1/2 tasse (125 ml)  
1/4 tasse (50 ml)  
2 c. à soupe (30 ml)  
2 c. à soupe (30 ml)

**rosbif de côtes de choix**  
gousses d'ail, tranchées en lamelles  
**sauce Worcestershire Lea & Perrins<sup>MD</sup>**  
sel et poivre  
persil frais, haché grossièrement  
moutarde de Dijon  
herbes de Provence ou thym sec  
huile végétale  
sauce à l'échalote (recette ci-dessous)

**1. Faire** de petites entailles dans le rosbif et y insérer les lamelles d'ail. Frotter le rosbif avec la sauce Worcestershire Lea & Perrins<sup>MD</sup>, le sel et le poivre. Dans un petit bol, mélanger le persil, la moutarde, les herbes de Provence et l'huile. Réserver 2 c. à soupe (30 ml) de ce mélange pour la sauce à l'échalote et badigeonner le rosbif du reste de l'huile assaisonnée.

**2. Placer** le rosbif, os vers le bas, sur la grille d'une rôtissoire peu profonde. Insérer un thermomètre à viande résistant à la chaleur au centre du rosbif. Faire cuire à découvert dans un four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes. **Réduire la chaleur** du four à 275 °F (140 °C) et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le thermomètre indique 135 °F (57 °C) pour une cuisson entre mi-saignante et à point, de 2 3/4 à 3 1/4 heures.

**3. Retirer** le rosbif du four. Couvrir la viande de papier d'aluminium sans serrer et laisser reposer de 15 à 30 minutes avant de trancher. Dans la rôtissoire, conserver 2 c. à soupe (30 ml) des jus de cuisson pour préparer la sauce à l'échalote.

**SAUCE À L'ÉCHALOTE :** Placer la rôtissoire sur feu moyen-vif. Ajouter le reste de l'huile assaisonnée et 3 **échalotes** grossièrement hachées, puis les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Incorporer 2 tasses (500 ml) de **bouillon de bœuf** et 3 c. à soupe (45 ml) de **sauce Worcestershire Lea & Perrins<sup>MD</sup>**. Porter à ébullition tout en grattant le fond de la rôtissoire afin d'en dégager les sucs de viande. Mélanger 1 ou 2 c. à soupe (15 ou 30 ml) de **fécule de maïs** et une même quantité d'eau froide. Incorporer graduellement le mélange de fécule au bouillon, porter à ébullition et remuer jusqu'à épaississement, environ 3 minutes. Passer au tamis si désiré. **Donne de 8 à 10 portions et des restes (18 portions du Guide alimentaire canadien).**

**Par portion :** 218 calories, 26 g protéines, 10 g lipides, 3 g glucides. Bonne source de fer (21 % VQ) et excellente source de zinc (73 % VQ). Source de vitamine D (10 % VQ), 8 % VQ sodium.



*Pour une viande tendre à souhait, même pour les coupes moins tendres, taillez votre rôti en tranches fines (voir Parlons viande à la page suivante).*

SOURCE DE VITAMINE D  
FAIBLE TENEUR EN SODIUM



Cliquez : Pour d'autres recettes de Lea & Perrins<sup>MD</sup>, visitez [leaperrins.ca](http://leaperrins.ca).

# Les rosbifs

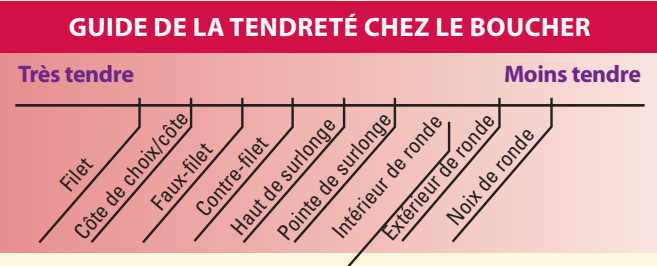
par Derrick Ash, spécialiste du bœuf

Qu'ils soient de type gourmet ou pour le four, les rosbifs peuvent vous donner satisfaction. Le secret réside dans l'utilisation du bon mode de cuisson et la façon de trancher la viande. Voici quelques conseils pour réussir à tout coup.

## L'achat

**Les rosbifs pour le four :** ils proviennent de la cuisse, sont désossés, et sont généralement plus maigres et plus économiques que les rosbifs gourmet. Recherchez la noix de ronde, l'intérieur et l'extérieur de ronde, et la pointe de surlonge.

**Les rosbifs gourmet :** ils proviennent de la surlonge, de la longe ou de la côte. Ces rosbifs plus tendres conviennent aux occasions spéciales. Recherchez la côte, la côte de choix, le faux-filet, le contre-filet, le filet et le haut de surlonge. Achetez le rosbif de côte de choix en vous basant sur le poids et non sur le nombre de côtes. Un rosbif de 3 ou 5 côtes peut avoir le même poids selon la grosseur des os du rosbif.



Comptez 12 oz (375 g ) par personne pour un rosbif avec os et 8 oz (250 g) par personne pour un rosbif désossé si vous désirez des restes ou offrir une seconde portion.

## Méthode pour trancher la viande

**Laissez le rosbif reposer.** Il sera plus facile à trancher et perdra moins de jus. La température interne du rosbif continue d'augmenter durant la période de repos.



**Ayez un bon couteau.** Utilisez un couteau avec une lame large et un bout arrondi. Un couteau dentelé déchirera la viande. Aiguisiez votre couteau avant chaque usage.



**Tranchez contre les fibres musculaires.** (c.-à-d. contre le grain).Note : tranchez dans la même direction que la corde du rosbif, car elle est contre le grain.

## Rôtir correctement

**Le secret? Basse température et cuisson lente!** La cuisson du rosbif à 275 °F (140 °C) vous donnera un rosbif tendre et juteux. Vous n'avez qu'à suivre les étapes suivantes :

- 1. Assaisonnez** le rosbif et déposez-le dans une rôtissoire peu profonde. N'ajoutez pas d'eau et ne le couvrez pas. Insérez un thermomètre résistant à la chaleur au centre du rosbif en évitant le gras et les os.
- 2. Saisissez le rosbif** dans un four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes.
- 3. Diminuez** la chaleur du four à 275 °F (140 °C) et laissez cuire jusqu'au degré de cuisson désiré ; sortir du four lorsque la température est de 5 °F ( 3 °C) de moins que le degré de cuisson recherché. (Les temps de cuisson ne sont que des estimations : le thermomètre est la meilleure façon de déterminer le degré de cuisson.)
- 4. Retirez** le rosbif du four. Couvrez la viande de papier d'aluminium sans serrer et laissez reposer de 15 à 30 minutes avant de trancher.

| ESTIMATION EN HEURES DU TEMPS DE CUISSON |                            |                                               |            |
|------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|------------|
| Poids (kg)                               | Mi-saignant 145 °F (63 °C) | À point jusqu'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        |

**Options de rôtissage :** vous pouvez ajuster le mode de cuisson en fonction du genre de rosbif.

**Rôtissage comme au restaurant :** cette méthode convient aux coupes de la cuisse et procure une cuisson plus uniforme qui occasionne moins de pertes. Omettez l'étape 2 et faites cuire à température constante de 275 °F (140 °C) en ajoutant 15 % au temps de cuisson (Ou faites dorer le rosbif dans un peu d'huile, dans une poêle sur la cuisinière avant de le placer au four à 275 °F (140 °C) en suivant le temps de cuisson du tableau).

**Rôtissage rapide :** utilisez cette méthode uniquement pour les rosbifs gourmet, si vous êtes pressé. Omettez l'étape 2 et faites cuire à 325 °F (160 °C) environ 30 minutes par lb (500 g) pour une cuisson à point. Le filet peut être cuit à une température de 400 °F (200 °C).

BONNE IDÉE

Si votre rosbif n'est pas assez cuit, placez les tranches dans la sauce qui mijote pendant 1 à 2 secondes pour arriver à la cuisson désirée.



# Mission possible : bien manger pendant les fêtes

par Carolyn Kallio, diététiste professionnelle

*Réceptions, chocolats, tables de buffet : comment faire pour composer avec tout cela en maintenant un bon équilibre alimentaire? Voici quelques stratégies pour relever le défi.*

## Une bonne attitude

Soyez réaliste : c'est le temps de célébrer, alors n'ayez pas de remords. Suivez ces quelques conseils pour vous aider :

**Ne vous pressez pas** : la nourriture ne s'envolera pas. Relaxez et prenez le temps de la savourer : votre cerveau pourra ainsi reconnaître les signaux de satiété que votre corps lui enverra.

**Savorez la variété** : offrez des choix santé en plus des gâteries. Servez des boulettes de bœuf maigre avec une sauce aux prunes au lieu du brie en pâte phyllo. Accompagnez le dessert d'un plateau de fruits frais.

**Riche en nutriments** : choisissez des aliments qui fournissent d'importantes quantités de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments en rapport à leur contenu calorique. Un bifteck maigre est un aliment riche en nutriments qui contient de la vitamine D, du fer, du zinc, des protéines et des vitamines du groupe B.

**Goûtez à tout** : prenez de petites portions des différents mets et laissez vos papilles en découvrir les saveurs, les textures et les arômes.

**N'oubliez pas l'exercice** : une saine alimentation et l'exercice vont de pair. Si vous n'avez pas le temps d'aller au gymnase, allez marcher avec vos invités pour prendre l'air et admirer les décorations de Noël.

## Dans la cuisine

Voici quelques trucs pour une cuisine santé :

**Présentation** : si les aliments sont bien présentés, les gens prendront de plus petites portions. Pensez à l'agencement des couleurs (voir **Mangez santé** à la page suivante).

**Épices** : n'hésitez pas à utiliser les épices et les herbes des cuisines du monde. Essayez la racine de gingembre râpée, l'ail rôti, la poudre de cari, la sauce chili asiatique ou le wasabi.

**Saveur** : les agrumes ou le vinaigre amplifient la saveur. Arrosez votre bifteck d'un filet de jus de citron ou ajoutez du vinaigre balsamique à une sauce. Utilisez des condiments à base de fruits comme la sauce chili, le raifort ou la salsa.

**Options** : ayez dans votre garde-manger des produits santé comme de la mayonnaise légère, des produits laitiers allégés et des bouillons à faible teneur en sodium. **Pour le bœuf, recherchez les coupes dont le nom contient le mot longe ou maigre ou extra maigre.**

# Remarquable

Cette recette révisée par Visez santé<sup>MC</sup> est savoureuse et impressionnante. Préparé avec le bœuf canadien, ce mets est maigre et délicieux.



EXCELLENTE SOURCE DE FER  
SOURCE TRÈS ÉLEVÉE DE FIBRES

\* 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<sup>MC</sup>. La Fondation ne privilégie aucun produit. Visitez le [www.visezsanterg.org](http://www.visezsanterg.org)

Mangez santé

## BIFTECK GRILLÉ AVEC LÉGUMES ET ORZO

Déposez le tout sur un plateau et présentez ce succulent plat à vos invités. Vous pouvez également utiliser la pointe de surlonge ou le contre-filet – d'autres biftecks maigres évalués par Visez santé<sup>MC</sup>.

|                      |                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1/2 tasse (125 ml)   | bouillon de poulet à faible teneur en sodium                                     |
| 1/4 tasse (50 ml)    | miel liquide                                                                     |
| 2 c. à soupe (30 ml) | huile d'olive                                                                    |
| 1/2 c. à thé (2 ml)  | CHACUN d'assaisonnement à l'italienne, de sel et de poivre                       |
| 2                    | poivrons rouges en morceaux                                                      |
| 2 tasses (500 ml)    | champignons coupés en deux                                                       |
| 1                    | petite courgette finement tranchée                                               |
| 1 lb (500 g)         | <b>bifteck de haut de surlonge à griller</b> d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur |
| 1 tasse (250 ml)     | maïs en grains, congelé                                                          |
| 1 1/2 tasse (375 ml) | de pâtes orzo                                                                    |
| 2                    | oignons verts finement tranchés                                                  |
| 1/2 tasse (125 ml)   | tomates séchées dans l'huile, finement tranchées                                 |
| 1/4 tasse (50 ml)    | parmesan râpé                                                                    |

### BONNE IDÉE :

cette recette utilise le grilloir pour saisir à la perfection un bifteck épais et les légumes colorés et ce dans le même poêlon.

**Quoi de plus facile!**

**1. Fouetter** ensemble le bouillon de poulet, le miel, l'huile d'olive et l'assaisonnement à l'italienne. Ajouter une pincée de sel et de poivre. Déposer les poivrons, les champignons, la courgette et la moitié du mélange de bouillon sur une plaque recouverte de papier parchemin. Réserver le reste du bouillon.

**2. Assaisonner** le bœuf avec le sel et le poivre qui restent et déposer la viande sur les légumes. Placer sous le grilloir du four à 3 po (8 cm) de l'élément et griller la viande jusqu'à ce qu'elle soit légèrement roussie, environ 7 minutes. Retirer du four, mélanger les légumes et retourner le bœuf sur les légumes, côté grillé vers le bas. Remettre sous le grilloir et griller 7 minutes. Réserver le bifteck et le laisser reposer. Incorporer le maïs aux légumes et continuer la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres et roussis, environ 5 minutes.

**3. Entre-temps, faire cuire** l'orzo selon le mode d'emploi, puis l'égoutter et l'ajouter au reste de bouillon avec les oignons verts, les tomates séchées et le parmesan. Verser sur un plateau préchauffé et garnir avec les légumes grillés. Tailler le bœuf en fines tranches et déposer sur les légumes. **Donne 4 portions.**

**Par portion :** 623 calories, 40 g protéines, 15 g lipides, 85 g glucides, 8 g fibres. Excellente source de fer (41 % VQ) et de zinc (86 % VQ), 36 % VQ sodium.



Pour tous

EXCELLENTE SOURCE DE  
ZINC. BONNE SOURCE DE  
VITAMINES C ET A

# C'est le temps de fêter!

Idéal pour un buffet, ce mets rapide tout-en-un se cuit comme une lasagne.

## BŒUF ET PÂTES À LA FLORENTINE

*Vos amis et famille bénéficieront des quatre groupes alimentaires grâce à cette recette ; on n'oublie pas la nutrition même pendant le temps des fêtes! La ronde hachée maigre a une BONNE SAVEUR de bœuf et contient 14 nutriments essentiels, dont 5 vitamines du complexe B.*

|                        |                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 lb (500 g)           | <b>ronde hachée extra maigre/maigre*</b>                |
| 1 boîte (19 oz/540 g)  | tomates à l'italienne                                   |
| 1 boîte (28 oz/796 ml) | tomates broyées                                         |
| 1 c. à thé (5 ml)      | CHACUN d'origan, de basilic et de sel                   |
| 3 tasses (750 ml)      | coquillettes, environ 10 oz (300 g)                     |
| 1 boîte 10 oz (300 g)  | épinards congelés, hachés, décongelés et égouttés       |
| 1 tasse (250 ml)       | CHACUN de fromage cottage allégé et de mozzarella râpée |

**1. Faire dorer** le bœuf dans un faitout à feu moyen-vif en l'égrenant avec une cuillère de bois, environ 5 minutes. Incorporer les tomates à l'italienne en les écrasant avec une cuillère. Incorporer les tomates broyées, l'origan, le basilic, le sel et **2 tasses (500 ml) d'eau**. Porter à ébullition.

**2. Incorporer les pâtes**, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter en remuant occasionnellement pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.

**3. Incorporer** les épinards et le fromage cottage, puis réchauffer en remuant de temps en temps. Faire cuire ou servir immédiatement en versant des portions dans des bols individuels et garnir de mozzarella râpée. Pour la cuisson, transférer la préparation dans un plat de 9 x 13 po (3 L), garnir de fromage et cuire au four à 350 °F (180 °C) de 10 à 15 minutes où jusqu'à ce que la préparation bouillonne. **Donne 10 à 12 portions.**

**Par portion (basée sur 12 portions) :** 249 calories, 18 g protéines, 7 g lipides, 30 g glucides, 13 % VQ calcium, 20 % VQ vitamine C, 22 % VQ vitamine A. Bonne source de fer (23 % VQ) et excellente source de zinc (31 % VQ), 26 % VQ sodium.

\* Options : surlonge hachée maigre ou extra maigre, épaule hachée maigre, ou bœuf haché maigre ou extra maigre.

### BONNE IDÉE

Cette recette facile à faire et à servir cuit plus rapidement qu'une lasagne congelée.

## Petite quantité – grande quantité

Voici une recette qui s'adapte à tous les besoins : une petite quantité pour les petites familles (2 portions et des restes) ou une plus grande quantité pour recevoir à la bonne franquette. **Avantage :** en utilisant la mijoteuse, la cuisson s'effectue pendant que vous êtes au travail!



EXCELLENTE SOURCE DE  
FER ET DE ZINC

### GOULACHE AU BŒUF À LA MIJOTEUSE

Servez ce mets consistant avec une bonne cuillerée de crème sure et des nouilles aux œufs ou des pommes de terre en purée.

|                        |                                                |
|------------------------|------------------------------------------------|
| 2 c. à soupe (30 ml)   | farine tout usage                              |
| 1/2 c. à thé (2 ml)    | CHACUN de sel et de poivre                     |
| 2 lb (1 kg)            | <b>cubes de bœuf à ragoût de 1 po (2,5 cm)</b> |
| 2 c. à soupe (30 ml)   | huile végétale                                 |
| 2                      | oignons, tranchés en huit sur le long          |
| 2                      | gousses d'ail, émincées                        |
| 3/4 tasse (175 ml)     | vin rouge                                      |
| 1 tasse (250 ml)       | <b>sauce chili Heinz<sup>MD</sup></b>          |
| 1 boîte 28 oz (796 ml) | tomates en dés                                 |
| 3 c. à soupe (45 ml)   | paprika                                        |



**1. Mélanger** la farine, le sel et le poivre dans la mijoteuse. Ajouter le bœuf et enrober la viande du mélange. Faire chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile dans un grand poêlon à feu moyen-vif et faire dorer la viande en quatre fois en ajoutant de l'huile au besoin. Remettre la viande dans la mijoteuse.

**2. Ajouter** le reste de l'huile au poêlon, et faire revenir les oignons et l'ail pendant 1 minute. Ajouter le vin et porter à ébullition en grattant le fond du poêlon afin d'en dégager les sucs de viande. Verser les jus de cuisson sur la viande, et incorporer la sauce chili, les tomates et le paprika.

**3. Couvrir et laisser cuire** à LOW (basse température) de 8 à 10 heures ou à HIGH (haute température) de 4 à 6 heures, ou jusqu'à éndreté.

**Donne 10 portions.**

**Par portion :** 304 calories, 25 g protéines, 16 g lipides, 17 g glucides.  
Excellente source de fer (31 % VQ) et de zinc (84 % VQ), 33 % VQ sodium.

**PETITE QUANTITÉ :** Préparer la recette selon le mode d'emploi ci-dessus, en utilisant 1 boîte de 19 oz (540 ml) de tomates assaisonnées au lieu des tomates en dés et en réduisant les autres ingrédients de moitié. Laisser cuire à LOW (basse température) de 5 à 6 heures ou à HIGH (haute température) de 2 à 3 heures. **Donne 4 portions.**

Cliquez :

Pour d'autres idées de recettes avec la sauce chili Heinz<sup>MD</sup>, visitez [heinzitup.com](http://heinzitup.com).

#### BONNE IDÉE

Si vous n'avez pas de mijoteuse, utilisez un faitout pour brunir la viande et la faire cuire au four à couvert, à 325 °F (160 °C), pendant environ 2 heures.