

Bonne idée

Le bœuf canadien regorge de **14 nutriments ESSENTIELS** dont le fer, le zinc, la vitamine D et les 5 vitamines du complexe B, PLUS des protéines de haute qualité. Le bœuf paré de son gras est un bon choix maigre à inclure dans une saine alimentation.

Pour des recettes et de l'information nutritionnelle, visitez boeufinfo.org.



Par 100 g de bœuf maigre, cru paré du gras externe (moyenne de 26 coupes) : 162 calories; 21 g protéines; 78 g lipides; 0 g glucides. % Valeur quotidienne : potassium 9 %, fer 15 %, vitamine D 10 %, thiamine 10 %, riboflavine 15 %, niacine 45 %, vitamine B₆ 15 %, vitamine B₁₂ 110 %, pantothénate 10 %, phosphore 15 %, magnésium 10 %, zinc 60 %, sélénium 40 %.

Centre
d'information
sur le **Boeuf**

Des questions sur le bœuf? boeufinfo.org



heinzitup.com

151922
Heinz est une marque
déposée de La
Compagnie H.J. Heinz
du Canada Ltée.

Volume 09, numéro 1

Pensez bœuf



SOUPE REPAS
La vitamine D – Bonjour soleil

SOUPE REPAS
Garde-manger et bœuf canadien





Le printemps

L'arrivée du printemps est synonyme de renouveau – un changement dans la température, une nouvelle saison et un changement pour le bœuf canadien!

Nous saluons le bœuf canadien et tout ce qu'il représente. Soyez à l'affût du nouveau symbole de bœuf canadien de qualité, produit localement avec fierté et vendu ou servi en toute confiance.

Nous travaillons aussi à actualiser le site **boeufinfo.org**. Jetez-y un coup d'œil au cours des prochains mois! Vous y retrouverez entre autres de nombreuses informations nutritionnelles, des conseils, des recettes et de l'information sur les modes de cuisson. Faites que **boeufinfo.org** devienne votre référence pour toutes vos questions sur le bœuf.

Profitez de votre visite pour vous inscrire au **Club Pensez bœuf**. Les membres reçoivent un courriel mensuel gratuit qui comprend des suggestions de repas ainsi que des conseils sur la nutrition et sur la cuisson du bœuf.

Découvrez ce que l'on vous offre sur le site **boeufinfo.org**. Nous croyons que vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour vous permettre de tirer le meilleur parti du bœuf canadien.

À bientôt sur notre nouveau site Web!

JUDY SALISBURY PHEC

Directrice, centre de service aux consommateurs
Centre d'information sur le bœuf



En page couverture :

Ouvrez votre garde-manger pour trouver les ingrédients nécessaires à MMMM... MINISTRONE, en autres le jus de tomates Heinz^{MD} et la succulente surlonge hachée.
Voir « L'heure du souper »



À l'intérieur :

TOUTES les recettes de ce numéro ont été évaluées par Visez santé^{MC}.



[†] Choisir des viandes hachées 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.visezsanter.org

En ligne :

Voir « **Comment faire** » pour réussir des biftecks poêlés comme au restaurant. (p. 7)
Visitez boeufinfo.org pour l'information sur ce mode de cuisson.



Pour vos petits cowboys

Sans oublier les cowgirls! La casserole du cowboy – le choix des enfants – est préparée à base de deux sources de protéines, toutes deux qualifiées pour Visez santé : la ronde hachée maigre et les fèves originales Heinz^{MD}.
Voir « Les enfants » à la page suivante.

Au galop!

Si vous garnissez le tout de fromage, les quatre groupes alimentaires seront présents dans chaque portion.



EXCELLENTE SOURCE DE ZINC
TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN FIBRES

CASSEROLE DU COWBOY

Rassemblez les vôtres autour de ce mets simple et facile à préparer. Les restes peuvent être placés dans un thermos pour un lunch chaud.

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 c. à soupe (15 ml) | huile végétale |
| 1 | oignon haché |
| 2 | gousses d'ail, émincées |
| 1 lb (500 g) | ronde hachée maigre ou extra maigre* |
| 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) | poudre de chili |
| 1 boîte (28 oz/796 ml) | tomates en dés sans sel ajouté |
| 1 tasse (250 ml) | bouillon de poulet à teneur réduite en sodium |
| 1 boîte (14 oz/398 ml) | fèves bien mijotées Heinz^{MD} ou |
| | fèves originales en sauce tomate Heinz^{MD} |
| 2 tasses (500 ml) | légumes mélangés surgelés |
| 2 tasses (500 ml) | penne ou roues |

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen-vif dans un grand poêlon ou un faitout. Ajouter l'oignon et l'ail, et les faire cuire pour en dégager les arômes, environ 1 minute. Ajouter le bœuf et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit bruni en le brisant avec une cuillère de bois, environ 5 minutes. Égoutter au besoin.

2. Incorporer la poudre de chili, les tomates, le bouillon, les fèves et les légumes surgelés, et porter à ébullition.

3. Incorporer les pâtes, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, environ 15 minutes. **Donne 8 portions**

Par portion : 305 calories, 20 g protéines, 8 g lipides, 39 g glucides. Bonne source de fer (23 % VQ) et excellente source de zinc (34 % VQ), 14 % VQ sodium, 26 % VQ fibres.

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

BONNE IDÉE

Remplacez le bouillon par du jus de tomate Heinz^{MD} pour encore plus de vitamines A et C.



Cliquez : Pour d'autres recettes pour les enfants, visitez boeufinfo.org et heinzbeans.ca.

Des changements pour Visez santé : au goût du jour

par la diététiste professionnelle du CIB

Les nouvelles découvertes en nutrition font toujours la une. Parce qu’il s’engage à aider les Canadiens à bien manger, le programme Visez santé de la Fondation des maladies du cœur a modifié dernièrement ses critères nutritionnels afin d’être à jour et de vous aider à l’être aussi!

Le symbole Visez santé nous aide à reconnaître les aliments qui font partie d’une saine alimentation. Les aliments affichant le symbole Visez santé ont été évalués par les diététistes de la Fondation des maladies du cœur et respectent les critères nutritionnels propres à Visez santé.

Les critères de Visez santé sont basés sur les recommandations de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Les entreprises alimentaires ne sont pas impliquées dans le processus.

Visez santé est le seul programme d’information sur les aliments à but non lucratif au Canada.

En PLUS

Les derniers changements effectués au programme Visez santé font qu’il est maintenant à jour et plus rigoureux qu’avant. Les révisions de Visez santé mettent en lumière des recommandations sur l’augmentation de certains nutriments comme les fibres.

En MOINS

Les révisions de Visez santé soulignent également les nutriments que nous devrions limiter, comme le **sel** et les **gras**. De nouveaux critères ont aussi été élaborés pour le contenu en **sucre** et en **gras trans**.

En SURPLUS

Plus de 1800 produits trouvés à l’épicerie respectent les critères du programme Visez santé, **dont certaines coupes de bœuf canadien paré et toutes les variétés de bœuf haché maigre et extra maigre**. Les différents choix de bœuf maigre (voir tableau) sont une bonne source de protéines, de zinc, de fer et de plusieurs vitamines du groupe B. Quelle est la meilleure façon d’inclure le bœuf dans une saine alimentation? Choisissez du bœuf maigre et préparez-le en limitant l’ajout de sel et de gras, et en respectant la taille des portions recommandées par *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (2 1/2 oz/ 75 g).

Pour des conseils sur les achats santé, la planification des repas et des recettes santé, visitez visezsante.org ou boeufinfo.org.

« Les critères pour les nutriments de Visez santé vont continuer d’évoluer en raison des avancées scientifiques et de la réalité du marché. »

Carol Dombrow,
diététiste professionnelle,
Fondation des maladies du cœur



Visez santé
... vous aide à mieux manger!

Bœuf recommandé par Visez santé

Information nutritionnelle basée sur les coupes de bœuf paré du gras externe (0 po/cm)

Coupes de bœuf maigre (100 g cru)	Gras (grammes)
Noix de ronde	5
Intérieur de ronde	5
Pointe de surlonge	5
Haut de surlonge	6
Contre-filet	8
Flanc	8
Côte croisée	9
Extérieur de ronde	9
Surlonge et ronde hachée extra maigre	10
Bœuf haché extra maigre	10
Surlonge, ronde, épaule hachée maigre	15
Bœuf haché maigre	15

Cuisson à la poêle

La cuisson à la poêle est simple et élégante, et peut se faire avec très peu de gras si vous utilisez cette méthode et les coupes de bœuf maigre qualifiées par Visez santé.



EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES
SOURCE DE VITAMINE D

MÉDAILLONS POÊLÉS ET SAUCE AU PORTO

Utilisez des médaillons épais comme au restaurant et arrosez-les de cette succulente sauce. Vous serez surpris de la facilité de préparation. Vous pourriez aussi utiliser du haut de surlonge – une autre coupe approuvée par Visez santé.

1 1/2 lb (750 g)	médallions ou biftecks de contre-filet 1 po (2,5 cm) d'épaisseur (environ 6 médaillons)
1/2 c. à thé (2 ml)	CHACUN de sel et de poivre
4 c. à thé (20 ml)	huile végétale
1	oignon haché
1 c. à soupe (15 ml)	sauge fraîche hachée ou déshydratée (1 c. à thé/5 ml)
1 tasse (250 ml)	bouillon de bœuf à faible teneur en sodium
1/3 tasse (75 ml)	porto ou vin rouge
1 tasse (250 ml)	sauce aux canneberges entières en conserve
1 c. à thé (5 ml)	zeste d'orange râpé

1. Assaisonner les médaillons de sel et de poivre. Faire chauffer l'huile à feu moyen vif dans un poêlon épais, ajouter les médaillons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 6 à 7 minutes par côté pour une cuisson à point. Réserver les médaillons.

2. Baisser le feu à moyen, et faire frire l'oignon et la sauge pour les ramollir, environ 2 minutes.

3. Ajouter le bouillon et le porto, et porter à ébullition tout en brassant avec une cuillère de bois pour dégager les sucs de viande. Incorporer la sauce aux canneberges et porter à ébullition pour faire réduire la sauce, environ 5 minutes. Ajouter le zeste d'orange. Servir avec les médaillons. **Donne 6 portions.**

Par portion : 271 calories, 26 g protéines, 7 g lipides, 22 g glucides. Bonne source de fer (21 % VQ) excellente source de zinc (64 % VQ), 16 % VQ sodium, 10 % VQ vitamine D.

Leçon sur la cuisson à la poêle

- Utilisez un bifteck épais ou un médaillon à griller.
- Utilisez un poêlon épais – n'utilisez pas de poêlon antiadhésif, car la viande ne brunira pas.
- Faites chauffer l'huile ou le beurre jusqu'à ce qu'il grésille, mais ne fume pas. Pour voir si le poêlon est suffisamment chaud, laissez tomber une goutte dedans : elle devrait grésiller.
- Évitez de surcharger le poêlon, sinon la viande cuira à la vapeur. Faites cuire la viande en plusieurs fois au besoin.
- Retournez la viande lorsqu'une belle croûte dorée s'est formée et qu'elle ne colle pas au poêlon. Si la viande colle, c'est qu'elle n'est pas prête à être retournée.



Cliquez : pour voir la leçon sur le mode de cuisson à la poêle, visitez le boeufinfo.org.

La vitamine D : la vitamine soleil

par la diététiste professionnelle du CIB

La vitamine D est unique – c'est l'une des seules vitamines que votre corps puisse produire. Mais pour ce faire, il faut que votre peau soit exposée au soleil et ceci est assez difficile durant les mois d'hiver. Voici les raisons pour lesquelles la vitamine D est si importante et la façon de l'inclure dans votre alimentation.

Pourquoi en avez-vous besoin?

La vitamine D sert à bâtir des os solides en augmentant le rôle du calcium et du phosphore dans le développement des os. De nouvelles recherches suggèrent que la vitamine D jouerait également d'autres rôles pour le maintien d'une bonne santé. Elle pourrait réduire le risque de certaines formes de cancer et pourrait même prévenir la sclérose en plaques, le diabète de type 1 et l'arthrite rhumatoïde.

Où peut-on la trouver?

Prendre assez de vitamine D peut paraître simple, mais ce n'est pas si facile que vous le croyez. Avec le peu de soleil obtenu durant l'hiver et l'utilisation d'écrans solaires durant l'été, notre exposition aux rayons produisant de la vitamine D est réduite. En vieillissant, la capacité de production de vitamine D par la peau est diminuée. Voilà pourquoi il est important de consommer les aliments qui sont une bonne source de vitamine D.

La bonne nouvelle : le bœuf est une source de vitamine D, facile à inclure dans votre régime.

Sources alimentaires de vitamine D :

- le lait de vache et la plupart des boissons de soya enrichies
- les poissons gras comme les sardines, le thon et le saumon
- le bœuf
- les jaunes d'œufs

Pour avoir plus de vitamine D

- **Deux fois par jour** : buvez un verre de lait avec votre repas.
- **Garnissez les salades** : ajoutez du bœuf, du saumon ou un œuf cuit dur à votre salade du dîner ou du souper.
- **Cuisinez avec du lait** : remplacez l'eau des recettes par du lait. Ajoutez du lait aux crêpes, aux soupes, aux muffins et au chocolat chaud.
- **Plus de bœuf** : ajoutez du bœuf cuit à la sauce tomate, aux soupes, aux sandwichs, aux pizzas.
- **Aînés de 50 ans** : prenez un supplément de vitamine D de 400 UI tel que recommandé par Santé Canada.



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

Un brin de soleil

Dégustez la saveur et les arômes de ce mets aux parfums du Maroc.
Il contient du fer et saura vous revigorer.



EXCELLENTE SOURCE DE FER
ET DE VITAMINE C

BŒUF ET RIZ GENRE TAGINE

Combattez la morosité de l'hiver avec ce mets ensoleillé. Qui aurait cru que le bœuf haché pouvait être si appétissant! Utilisez du riz à grain long au lieu du riz brun si vous êtes pressé.

2 c. à thé (10 ml)	huile végétale
1	oignon haché
3	gousses d'ail, émincées
1 lb (500 g)	surlonge hachée maigre ou extra maigre*
3/4 c. à thé (4 ml)	CHACUN de piment de la Jamaïque et de cannelle
1 tasse (250 ml)	riz brun
2 tasses (500 ml)	bouillon de poulet à faible teneur en sodium
1	CHACUN poivron rouge et jaune, en dés
1 tasse (250 ml)	fruits secs (abricots, canneberges, raisins de Corinthe)
3 c. à soupe (45 ml)	menthe fraîche, émincée
2 c. à soupe (30 ml)	jus de citron
1/2 tasse (125 ml)	graines de tournesol nature

BONNE IDÉE

Pour un lunch vite fait, réchauffez les restes et ajoutez un filet de vinaigrette au vinaigre balsamique ou aux framboises.

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans un grand poêlon ou un faitout. Ajouter l'oignon et l'ail, et les cuire pour en dégager les arômes, environ 1 minute. Brunir le bœuf en le brisant avec une cuillère de bois, environ 5 minutes. Égoutter au besoin.

2. Incorporer le piment de la Jamaïque, la cannelle, le riz et le bouillon. Réduire le feu; couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre, environ 40 minutes.

3. Retirer du feu. Incorporer les poivrons, les fruits secs, la menthe et le jus de citron. Garnir chaque portion de graines de tournesol. **Donne 6 portions.**

Par portion : 402 calories, 24 g protéines, 14 g lipides, 47 g glucides.
Excellente source de fer (27 % VQ) et de zinc (54 % VQ), 11 % VQ sodium, 105 % VQ vitamine C.

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

Les trésors du garde-manger

Pour vous faciliter la tâche, utilisez ce que vous avez dans votre garde-manger et ajoutez-y du bœuf haché canadien.



EXCELLENTE SOURCE DE
ZINC ET DE VITAMINE A

MMMM... MINESTRONE

Quoi de plus réconfortant que d'arriver à la maison et de savourer une bonne soupe consistante après une tempête de neige. Les nouilles à spaghetti sont idéales pour cette soupe puisqu'elles cuisent rapidement.

1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
1	oignon haché
2	CHACUN de branche de céleri et de carotte, hachées
3	gousses d'ail, émincées
1 lb (500 g)	surlonge hachée maigre ou extra maigre*
3/4 c. à thé (4 ml)	CHACUN de basilic séché et de romarin séché
1/4 c. à thé (1 ml)	flocons de piment rouge
1 boîte (19 oz/540 ml)	haricots rouges, égouttés et rincés
1 boîte (48 oz/1,36 L)	jus de tomate Heinz^{MD} ou jus de tomate Heinz^{MD} avec 25 % moins de sel
1 tasse (250 ml)	nouilles à spaghetti brisées en morceaux
1/4 tasse (50 ml)	CHACUN de persil frais haché et de parmesan râpé (au goût)

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans un poêlon. Ajouter l'oignon, le céleri, la carotte et l'ail. Faire cuire en brassant jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 3 minutes. Ajouter le bœuf et le faire brunir en le brisant avec une cuillère de bois, environ 5 minutes. Égoutter si désiré.

2. Incorporer le basilic, le romarin, les flocons de piment et les haricots. Ajouter le jus de tomate et porter à ébullition. Ajouter les nouilles.

3. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert, jusqu'à ce que les spaghettis soient tendres, environ 12 minutes. Incorporer le persil et garnir chaque portion de parmesan au goût. **Donne 10 portions.**

Par portion : 269 calories, 16 g protéines, 9 g lipides, 31 g glucides. Bonne source de fer (24 % VQ) et excellente source de zinc (30 % VQ), 23 % VQ sodium, 32 % VQ vitamine A.

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



Cliquez : Visitez heinzitup.com pour d'autres savoureuses recettes avec le jus de tomate Heinz^{MD}.

BONNE IDÉE

Pour des soupes plus nourrissantes, ajoutez-leur du bœuf haché maigre cuit.

