

Le bœuf canadien

Toujours bon pour vous^{MD}



Plein de bonnes choses.

Le bœuf canadien contient 14 nutriments essentiels, dont :

le zinc, pour renforcer le système immunitaire. Une portion de 100 g de bœuf maigre fournit en moyenne 60 % des besoins quotidiens en zinc.

la vitamine B₁₂, pour une croissance et un développement normal. Le bœuf canadien est une des meilleures sources naturelles de vitamine B₁₂.

la vitamine D, pour former et maintenir de bonnes dents et des os solides. Le bœuf canadien est une des rares sources naturelles de vitamine D.

le fer, qui aide à l'apprentissage et à la concentration. Votre corps absorbe plus facilement le fer du bœuf que le fer provenant de sources végétales comme le tofu ou les légumineuses.



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

Et ce n'est pas tout : le bœuf canadien est maigre!

HUIT coupes de bœuf – PLUS le bœuf haché maigre et extra maigre, la surlonge, la ronde et l'épaule hachée – se qualifient pour le programme Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du cœur du Canada.

Bœuf qualifié pour Visez santé^{MC}

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

Coupes de bœuf maigre (100 g de bœuf 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



Pour la santé de votre famille, essayez quelques-unes des succulentes recettes passées en revue par Visez santé^{MC}.

† Choisir des viandes plus maigres (maigres ou extra maigres) contribue à 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 visezante.org

Une seule cuisson...

Les restes du rosbif et des légumes de ce soir serviront pour le lunch ou le souper de demain (voir la page suivante pour deux suggestions de repas).



SOURCE DE VITAMINE D

Deux repas!

Une seule cuisson : rosbif et légumes rôtis à la méditerranéenne

Une recette simple, colorée et riche en nutriments, où tout cuit simultanément. Servez ce mets avec du couscous, du quinoa, du riz ou des pâtes. Pour le repas du lendemain, réservez 2 tasses (500 g) chacun de légumes rôtis et de bœuf finement tranché.

2 c. à thé	(10 ml)	huile d'olive
3 lb	(1,5 kg)	pointe de surlonge ou intérieur de ronde pour le four
Pincée		CHACUN de sel et de poivre
1 c. à soupe	(15 ml)	pesto au basilic

Légumes rôtis

3		tomates italiennes épépinées et coupées en quartiers
8 oz	(250 g)	courgettes (environ 2) coupées en tranches de 1/2 po (1 cm)
1		oignon espagnol, coupé en 12 quartiers
1		CHACUN – petite aubergine, et poivrons rouge et jaune, épépinés et coupés en morceaux
4 oz	(125 g)	champignons en quartiers
6		gousses d'ail, pelées
3 c. à soupe	(45 ml)	pesto au basilic
1 c. à soupe	(15 ml)	vinaigre balsamique
1 c. à thé	(5 ml)	miel liquide

1. **Pour les légumes rôtis**, combiner dans un grand bol les tomates, les courgettes, l'oignon, l'aubergine, les poivrons, les champignons, l'ail et le pesto, et mélanger pour bien enrober. Étendre sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et d'enduit à cuisson, et réserver.

2. **Faire chauffer** l'huile dans un poêlon ou un faitout allant au four à feu moyen-vif. Assaisonner le bœuf de sel et de poivre, et faire dorer la viande de tous les côtés en la retournant avec des pinces, environ 10 minutes. Badigeonner la viande avec le pesto et déposer la viande sur une grille dans le même poêlon. Insérer un thermomètre à viande résistant à la chaleur au centre du rosbif. Faire cuire les légumes et le bœuf à découvert, dans un four préchauffé à 275 °F (140 °C), jusqu'à ce que le thermomètre indique 140 °F (60 °C) pour une cuisson mi-saignante, environ 1 heure 30 minutes.

3. **Retirer** le rosbif du four et placez-le sur une planche à découper. Recouvrir la viande de papier d'aluminium et laisser reposer de 10 à 15 minutes. Dégager les légumes à l'aide d'une spatule en caoutchouc et placez-les dans un grand bol, puis enrobez-les de vinaigre et de miel. Trancher la viande contre le grain.

Donne 6 portions (et des restes pour un autre repas).

Par portion – pour 3 1/2 oz (100 g) de rosbif et 2/3 tasse (150 ml) de légumes :

271 calories, 35 g protéines, 9 g lipides, 10 g glucides, 2 g fibres, 141 mg sodium.

Excellente source de fer (30 % VQ) et de zinc (98 % VQ), et source de vitamine D (10 % VQ).



BŒUF CANADIEN
Toujours bon pour vous.™

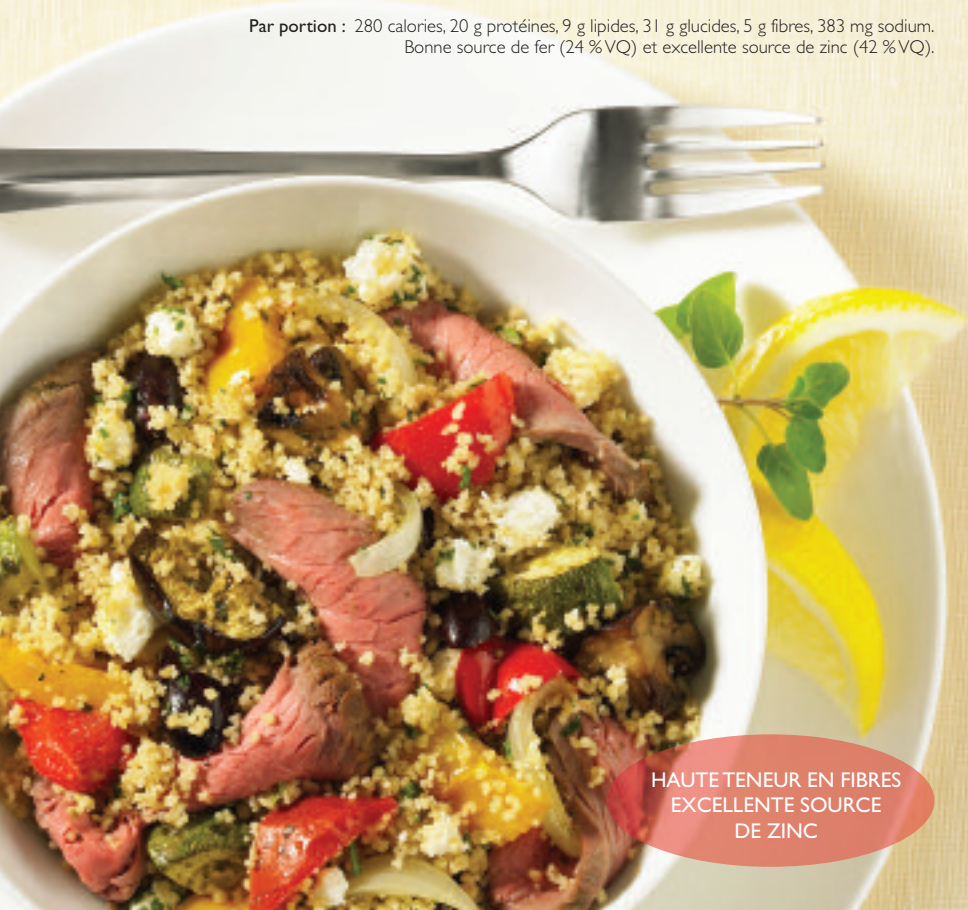
Utilisez les restes du rosbif et légumes rôtis à la méditerranéenne pour préparer l'une de ces deux recettes.

Deux repas : Bœuf et couscous

*L'association du bœuf canadien et des produits céréaliers est pleine de bon sens.
Les protéines du bœuf peuvent vous aider à avoir moins faim entre les repas.*

Faites chauffer au four à micro-ondes 1 1/4 tasse (300 ml) de **bouillon de poulet** à faible teneur en sel. Incorporer 1 tasse (250 ml) de **couscous de blé entier**, couvrir et laisser reposer 5 minutes. Incorporer en brassant le reste des **légumes rôtis hachés** et des **lamelles de rosbif cuit**. Incorporer 1/4 tasse (50 ml) de **fromage feta égrené**, du persil frais haché, des **olives noires italiennes** (au goût) et de la **vinaigrette grecque** allégée. Assaisonner de **sel et de poivre** et du jus d'un **demi-citron**. **Donne 6 portions.**

Par portion : 280 calories, 20 g protéines, 9 g lipides, 31 g glucides, 5 g fibres, 383 mg sodium.
Bonne source de fer (24 % VQ) et excellente source de zinc (42 % VQ).



HAUTE TENEUR EN FIBRES
EXCELLENTE SOURCE
DE ZINC

EXCELLENTE SOURCE DE
VITAMINE B₁₂, DE FER ET
DE ZINC.

Deux repas : Panini à la méditerranéenne

Ce sandwich réconfortant contient tous les nutriments du bœuf canadien maigre. Remplacez la mayonnaise par de l'humus ou du tzatziki, si désiré.

Trancher en deux 4 **petits pains** et réserver.
Mélanger 3 c. à soupe (45 ml) de **mayonnaise légère** et 1 c. à soupe (15 ml) de **pesto**, et badigeonner chaque moitié des petits pains de ce mélange. Garnir chaque moitié de 1/2 tasse (125 ml) de **légumes rôtis** et de 2 oz (60 g) de fines **tranches de rosbif**.
Donne 4 sandwiches.

Par portion : 398 calories, 27 g protéines, 13 g lipides, 41 g glucides, 3 g fibres, 551 mg sodium.
Excellente source de fer (33 % VQ) et de zinc (63 % VQ), et de vitamine B12 (71 % VQ).



La valeur nutritive du bœuf haché.

Le bœuf haché est composé de bœuf haché à 100 % – que du bœuf avec les bénéfices de tous ses nutriments.



SOURCE DE VITAMINES
DU COMPLEXE B

Bouchées de bœuf à l'asiatique et salade de chou vite faite

Les enfants aiment tous le bœuf haché, particulièrement lorsqu'il est présenté en brochettes comme celles-ci avec de la sauce aux prunes et une salade de chou bien croquante. Vous pouvez aussi préparer des burgers plutôt que des brochettes et les garnir de salade de chou. Préparez d'abord la salade afin de permettre aux saveurs de bien se développer.

1 lb	(500 g)	surlonge hachée maigre ou extra maigre*
1/4 tasse	(50 ml)	germe de blé
2		oignons verts tranchés fins
2 c. à soupe	(30 ml)	sauce soya à faible teneur en sodium
1 c. à soupe	(15 ml)	racine de gingembre finement râpée
1		œuf légèrement battu
1/4 c. à thé	(1 ml)	poivre
		Salade de chou vite faite (voir recette ci-dessous)

Pour des burgers comme au restaurant, utilisez de la surlonge, de la ronde ou de l'épaule hachée. Si vous êtes adepte du bifteck de surlonge, vous aimerez le burger de surlonge.

1. **Mélanger** délicatement le bœuf, le germe de blé, les oignons verts, la sauce soya, la racine de gingembre, l'œuf et le poivre. Former environ 30 petites boulettes de 1 po (2,5 cm).

2. **Faire cuire** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium légèrement huilé de 10 à 15 minutes à 400 °F (200 °C), jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture rapide inséré au centre de plusieurs boulettes indique 160 °F (71 °C).

3. **Enfiler** 3 ou 4 boulettes sur chaque brochette et servir avec la salade de chou vite faite.
Donne 7 portions ou 30 boulettes.

*Autres options : ronde hachée maigre et extra maigre, épaule hachée maigre, et bœuf haché maigre et extra maigre.

Par portion de 4 boulettes sans salade : 144 calories, 13 g protéines, 9 g lipides, 4 g glucides, 388 mg sodium. Source de fer (12 % VQ) et excellente source de zinc (31 % VQ). Source de vitamines du complexe B : thiamine (6 % VQ), riboflavine (11 % VQ), niacine (24 % VQ), B₆ (6 % VQ) et B₁₂ (39 % VQ).

SALADE DE CHOU VITE FAITE : fouetter ensemble 1/4 tasse (50 ml) CHACUN de vinaigre de riz et de sucre, 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale, 1 1/2 c. à thé (7 ml) de moutarde de Dijon et 1 c. à thé (5 ml) d'huile de sésame. Ajouter la vinaigrette à la moitié d'un sac de 16 oz (454 g) de mélange pour salade de chou, 1 oignon vert (tranché) et 1/2 tasse (125 ml) CHACUN de pois mange-tout (coupés en deux sur la longueur), de châtaignes d'eau en conserve (égouttées et coupées en deux) et d'arachides écalées et rôties (au goût). (Peut se préparer une journée à l'avance.)
Donne 4 tasses (1 L).



BŒUF CANADIEN
Toujours bon pour vous.^{MD}

Super salade

Cette salade faite avec du bœuf canadien maigre est si substantielle qu'elle saura combler même les amateurs de la traditionnelle combinaison « viande-patates ».



EXCELLENTE SOURCE DE
VITAMINE C ET DE ZINC

Salade de bœuf à la thaïe

Voici une salade pour ceux qui croient qu'une salade ne constitue pas un repas. Elle saura confondre les sceptiques.

1 c. à soupe (15 ml)	CHACUN de fécule de maïs et de sauce soya à faible teneur en sodium
1 c. à soupe (15 ml)	CHACUN de racine de gingembre râpée et de jus de lime
2	gousses d'ail, émincées
1 c. à thé (5 ml)	CHACUN d'huile de sésame et de sauce chili asiatique
1 lb (500 g)	bifteck de contre-filet, haut de surlonge ou flanc en fines tranches

Salade :

8 tasses (2 L)	laitue romaine déchiquetée
4 c. à thé (20 ml)	huile de canola
1 tasse (250 ml)	tomates raisins coupées en deux
1/2 tasse (125 ml)	CHACUN de concombre en julienne, de poivron jaune et d'oignon rouge
	Vinaigrette au chili et à la limette (voir recette ci-dessous)

1. **Mélanger** dans un bol moyen la fécule de maïs, la sauce soya, la racine de gingembre, le jus de limette, l'huile de sésame et la sauce chili. Ajouter le bœuf et bien l'enrober; puis laisser reposer 10 minutes.

2. **Entre-temps**, faire chauffer 1 c. à thé (5 ml) d'huile de canola dans un grand poêlon ou un wok à feu moyen-vif. Faire sauter les tomates, le concombre, le poivron jaune et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient chauds et qu'ils commencent à tomber; puis transférer ce mélange dans un autre bol. Faire chauffer dans le même poêlon l'huile de canola qui reste et faire sauter le bœuf. Ajouter les légumes et mélanger le tout.

3. **Ajouter** la vinaigrette au chili et à la limette au poêlon. La faire cuire à feu moyen tout en brassant jusqu'à ce qu'elle soit chaude et qu'elle ait épaissi, tout en grattant le fond du poêlon pour dégager les sucs de viande. Touiller la laitue avec un peu de vinaigrette pour l'humecter et diviser la laitue entre 5 assiettes. Garnir la laitue romaine avec le bœuf et les légumes. Répartir la vinaigrette qui reste entre les 5 assiettes. **Donne 5 portions.**

VINAIGRETTE AU CHILI ET À LA LIMETTE : fouetter ensemble 1 c. à thé (5 ml) de **zeste de limette**, 1/4 tasse (50 ml) de **jus de limette frais**, 2 c. à soupe (30 ml) de **vinaigre de riz**, 1 c. à soupe (15 ml) CHACUN de **sauce soya** à faible teneur en sodium et de **miel**, et un soupçon de **sauce chili asiatique**. **Donne 1/2 tasse (125 ml).**

Par portion : 212 calories, 20 g protéines, 9 g lipides, 15 g glucides, 295 mg sodium. Bonne source de fer (21 % VQ), et excellente source de zinc (50 % VQ) et vitamine C (93 % VQ).

Une bonne raison pour sourire!

Le boeuf canadien contient **14 NUTRIMENTS ESSENTIELS** dont le fer, le zinc, la vitamine D et les 5 vitamines du complexe B PLUS des protéines de haute qualité. Lorsqu'il est paré du gras visible, le boeuf maigre fait partie d'une saine alimentation.

Pour d'autres recettes et de l'information nutritionnelle visitez **boeufinfo.org**



BCEUF CANADIEN
Toujours bon pour vous.^{MD}

