

# Riche en nutriments

Le bœuf canadien contient **14 NUTRIMENTS ESSENTIELS** dont le fer, le zinc, la vitamine D, les 5 vitamines du complexe B, ET des protéines de haute qualité. De plus, le bœuf paré de son gras fait partie d'une saine alimentation.

Pour des recettes et de l'information nutritionnelle, visitez [boeufinfo.org](http://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 B<sub>6</sub> 15 %, vitamine B<sub>12</sub> 110 %, pantothénate 10 %, phosphore 15 %, magnésium 10 %, zinc 60 %, sélénium 40 %.

Volume 09, numéro 2

# Pensez BŒUF CANADIEN GRILLADES D'ÉTÉ bœuf



**L'HEURE DU SOUPER**  
Avec d'incroyables médaillons

**MANGEZ SANTÉ**  
Des salades nourrissantes

Centre  
d'information  
sur le **Boeuf**

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



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

*Diana Sauce*



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

**Broil King**  
Des Barbecues Formidables

[broilkingbbq.com/fr](http://broilkingbbq.com/fr)

151979  
©HP Foods Limited 2008.  
The Diana Sauce  
Company 2008.



## L'été...

*C'est l'heure de sortir les meubles de jardin et les sandales et de profiter du soleil. Amusons-nous!*

Les Canadiens aiment se réunir près du barbecue, ils aiment à partager une bonne bouffe et avoir du plaisir avec les amis. Un tiers (35 %) des amateurs de barbecues nous disent que « l'activité préférée de l'été consiste à partager un repas cuit au barbecue avec les amis. »\*

Pour célébrer cet amour inconditionnel pour la grille, ce numéro vous offre des recettes populaires à base de **bœuf canadien toujours bon pour vous**. Vous y trouverez :

- **Comment faire** afin de bien vous équiper pour profiter pleinement du bœuf cuit au barbecue (p. 5).
- **Solutions aux problèmes** afin de savourer pleinement le bœuf en utilisant un ingrédient vedette pour la cuisson au barbecue, la **sauce HP<sup>MD</sup>**.
- **L'heure du souper** pour découvrir les médaillons, cette merveilleuse coupe de bifteck et la **sauce Diana<sup>MD</sup> originale** dans cette recette classique de **Médaillons glacés et champignons**.

Allez au **boeufinfo.org** et inscrivez-vous au **Club Pensez bœuf** afin de recevoir nos courriels mensuels. Ils comprennent de savoureuses recettes de bœuf, des conseils nutritionnels, des concours, etc.

Profitez pleinement de la saison des grillades en utilisant le **Bœuf canadien!**

**CYNTHIA**

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

\*Étude nationale Ipsos Reid, 2003



## Mangez santé :

préparez des salades nourrissantes en suivant les conseils de notre diététiste **Salades nourrissantes** en page 9.



## Liens :

la **bonne manipulation des aliments** vous évitera bien des ennuis. Visitez **soyezprudentsaveclesaliments.ca**.



## En ligne :

nous trouvons de nombreux adeptes de la cuisson des rosbits au barbecue. Découvrez ce mode de cuisson au **boeufinfo.org**. Voir **Leçon sur la cuisson des rosbits au barbecue**.



# L'art des burgers

Le burger épicé prend une autre allure avec la surlonge hachée maigre, des ingrédients bien simples et d'amusantes garnitures. **Page suivante...**

## BURGER ÉPICÉ

*Les burgers maigres sont une excellente source de protéines, de zinc, de vitamine B<sub>12</sub>, et ils ont une saveur remarquable!*

|                      |                                          |
|----------------------|------------------------------------------|
| 1 lb (500 g)         | <b>surlonge ou épaule hachée maigre*</b> |
| 1/4 tasse (50 ml)    | chapelure sèche                          |
| 2 c. à soupe (30 ml) | <b>sauce HP<sup>MD</sup> originale</b>   |
| 1                    | petit oignon, haché fin                  |
| 1                    | œuf, légèrement battu                    |

**1. Mélanger** ensemble délicatement le bœuf, la chapelure, la sauce HP<sup>MD</sup>, l'oignon et l'œuf.

**2. Former** quatre galettes de 3/4 pouce (2 cm) d'épaisseur.

**3. Faire griller** à feu moyen-vif, sur une grille légèrement huilée, de 5 à 7 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre numérique à lecture rapide, inséré dans le côté de chaque galette, indique 160 °F (71 °C).

**Donne 4 galettes.**

**Par galette :** 273 calories, 25 g protéines, 16 g lipides, 8 g glucides  
Bonne source de fer (21 % VQ) et excellente source de zinc (59 % VQ) et de vitamine B<sub>12</sub> (70 % VQ), 10 % VQ sodium.

\*Options : ronde ou surlonge extra maigre, bœuf haché maigre ou extra maigre

EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES,  
DE ZINC ET DE VITAMINE B<sub>12</sub>

## Burger terre et mer

*Une version burger de ce classique de la restauration*

**ON AJOUTE :** 3 c. à soupe (45 ml) d'**aneth frais haché**.  
**POUR GARNIR :** on mélange 1 tasse (250 ml) de petites **crevettes cuites dégelées** mélangées avec 2 c. à soupe (30 ml) CHACUN de **mayonnaise** et de **sauce pour fruits de mer** et de 3 **radis en tranches**. On couronne le tout d'**aneth frais émincé**.



### BONNE IDÉE :

La quantité de gras d'un burger grillé est diminuée d'un tiers en moyenne.

## Burger de luxe

*Un burger raffiné*

**ON AJOUTE :** 1/3 tasse (75 ml) de **fromage feta émietté** et 1 c. à thé (5 ml) de **romarin frais émincé**.  
**ON GARNIT :** avec du **fromage feta émietté**, des **jeunes feuilles d'épinards** et une **fine tranche de prosciutto**.



## Salade de mini-burgers au fromage

*De petits burgers avec beaucoup de légumes*

**ON AJOUTE :** 1/2 tasse (125 ml) de **fromage cheddar râpé**. On forme douze petites galettes de 3 po (8 cm).  
**ON GARNIT :** des quartiers de **laitue iceberg** avec les burgers cuits, des **tomates raisins**, du **fromage cheddar râpé** et des tranches de **cornichons à l'aneth**. Pour la vinaigrette, on mélange 1/2 tasse (125 ml) de **vinaigrette Mille-Îles** et 1/4 tasse (50 ml) de moutarde ; on verse sur la salade.



## Burger apéro

*Tout comme un bloody ceasar, mais sans la vodka*

**ON AJOUTE :** 2 c. à thé (10 ml) de **sauce Worcestershire Lea & Perrins<sup>MD</sup>**, 1 branche de **céleri émincé**, 1 c. à thé (5 ml) CHACUN de **sel de céleri** et de **sauce aux piments forts**.  
**ON GARNIT :** d'une **tranche de tomate saupoudrée de sel de céleri** et d'un **cornichon**.



# Le bœuf canadien ON S'ÉQUIPE POUR LE BBQ



Cliquez : [broilkingbbq.com/fr](http://broilkingbbq.com/fr)  
pour d'autres informations sur  
l'équipement

**Broil King**  
Des Barbecues Formidables

**Soyez maître du grill** avec ces outils de choix. Cet investissement vous aidera à réussir d'excellents barbecues avec le bœuf canadien.

**Les meilleures grilles :** les grilles en fonte émaillée sont idéales pour faire griller les biftecks, elles retiennent bien la chaleur. Choisissez des

grilles recouvertes de porcelaine, assez rapprochées pour éviter que les burgers tombent entre les grilles.



**Brosse en métal :** essentielle à l'entretien des grilles. Une grille mal nettoyée est collante.

**Brûleurs multiples :** les barbecues au gaz avec 2 ou plus brûleurs vous permettent de rôtir au barbecue, c'est tout comme avoir un four à l'extérieur. Même si vous n'avez pas de tournebroche, vous pouvez quand même savourer un rosbif cuit sur le barbecue. DÉLICIEUX! Allez voir la Leçon sur la cuisson au BBQ au [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org).

**Thermomètre digital à lecture rapide :** l'outil

essentiel qui vous permet de savoir quand le bœuf est cuit à votre goût. Il est indispensable pour la cuisson des burgers – les burgers sont cuits à 71 °C/160 °F. Ne courez pas de risque.



**Barbecue avec jauge de température :** effectuer la cuisson sans jauge de température, c'est cuire à l'aveugle. Comment pouvez-vous connaître la température du barbecue! Les bons barbecues possèdent cette jauge de température, sinon vous pouvez faire l'achat d'un thermomètre spécial et le placer sur la grille.

**Caractéristiques :** un bon barbecue possède une cuve solide et un couvercle d'aluminium moulé à l'épreuve de la rouille. Il retient bien la chaleur, ce qui est essentiel pour une utilisation tout au cours de l'année et pour le rôtissage au barbecue. Le couvercle doit s'ouvrir complètement afin de pouvoir retourner facilement les biftecks qui se trouvent au fond de la grille.

## BOEUFINFO.ORG

**Devenez un connaisseur,** allez au [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org), vous y trouverez les températures de cuisson, les leçons sur les modes de cuisson du bœuf, des conseils nutritionnels et des réponses à vos questions sur le bœuf.

# Biftecks futés

Même si vous avez un budget serré, il est possible de faire cuire un bifteck sur le gril; le bœuf canadien vous offre plusieurs options. Voici quelques conseils afin de vous aider à tirer le meilleur parti du bœuf.

**Pensez à l'épaisseur :** Achetez des biftecks d'au moins 1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Ils sont plus faciles à griller et vous pouvez mieux maîtriser le degré de cuisson; de plus, ils resteront juteux ET se présenteront bien sur l'assiette. Si vous désirez un bifteck individuel épais, choisissez plutôt des **médallions de bœuf**.

**Pensez à faire provision :** Recherchez les gros emballages économiques et faites congeler les biftecks.

**Pensez aux marinades :** L'utilisation d'une marinade est recommandée pour les **biftecks** ou **médallions à mariner**; procurez-vous des biftecks épais et faites-les cuire mi-saignants ou plus (voir Bifteck de ronde réussi en page suivante). Si vous **n'avez pas le temps de faire mariner**, faites l'achat de **biftecks à griller** et badigeonnez-les durant la cuisson.

**Tranchez correctement :** Les biftecks doivent être tranchés fins, en diagonale pour une viande la plus tendre possible. Pour les biftecks de flanc, coupez contre les fibres longues pour les raccourcir : ils seront plus faciles à manger.

## BONNE IDÉE :

Les biftecks maigres : noix de ronde, intérieur et extérieur de ronde, côte croisée, contre-filet, pointe de surlonge, flanc et haut de surlonge

## SAUCES INUSITÉES :

Variez les saveurs tout au long de l'été en incorporant l'un de ces ajouts à la recette de base :

**SAUCE AUX CHIPOTLES :** Ajoutez 1/3 tasse (75 ml) de **salsa** et 1 c. à soupe (15 ml) de **piments chipotle en sauce abodo**, émincés.

**SAUCE COULIS :** Ajoutez 1/4 tasse (50 ml) de votre **confiture** préférée et 2 c. à soupe (30 ml) de **jus de fruits**, tel que le jus de pomme ou d'orange.

**SAUCE AU MIEL ET AU GINGEMBRE :** Ajoutez 2 c. à soupe (30 ml) de **miel liquide** et 2 c. à thé (10 ml) de **gingembre frais**, émincé.

## BIFTECK DE RONDE RÉUSSI

Plusieurs d'entre vous nous demandent la méthode pour griller un bifteck de ronde. Nous les aimons marinés et épicés.

1 tasse (250 ml) **sauce HPMD originale ou épicée**  
2 gousses d'ail, émincées  
1 c. à soupe (15 ml) moutarde de Dijon  
2 oignons verts, tranchés fins  
2 lb (1 kg) **bifteck d'intérieur ou d'extérieur de ronde à mariner**, 1 1/2 pouce (4 cm) d'épaisseur sel et poivre

**1. Mélanger** ensemble, la sauce HPMD, l'ail, la moutarde et les oignons verts dans un grand sac pour congélateur. Réserver 2 portions de 1/4 tasse (50 ml) comme sauce à badigeonner et comme trempette.

**2. Piquer** le bifteck avec une fourchette et le placer dans le sac; faire mariner au réfrigérateur de 8 à 12 heures. Jeter la marinade. Éponger le bifteck avec un essuie-tout; l'assaisonner de sel et de poivre, au goût.

**3. Faire griller** à feu moyen-vif, tout en le badigeonnant avec la sauce réservée, de 7 à 8 minutes par côté pour le degré de cuisson mi-saignant (140 °F/60 °C), la température peut être vérifiée avec un thermomètre numérique inséré au centre du bifteck. Déposer le bifteck sur une planche à dépecer, couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 5 minutes avant de le trancher sur la diagonale. Servir avec la sauce réservée. **Donne 8 portions.**

**Par portion :** 160 calories, 26 g protéines, 4 g lipides, 3 g glucides  
Bonne source de fer (22 % VQ) et excellente source de zinc (57 % VQ), 11 % VQ sodium.



Cliquez : Visitez [hpsauce.ca](https://hpsauce.ca) pour d'autres succulentes recettes avec la sauce HPMD.

# Salades *nourrissantes*

par l'équipe de diététistes professionnelles du Centre d'information sur le bœuf

*Peu d'aliments capturent l'essence de l'été comme les salades. Toutefois, elles ne sont pas toutes aussi nutritives – quelques-unes constituent tout un repas alors que d'autres jouent un second rôle. Assurez-vous de choisir des ingrédients nutritifs pour que votre salade prenne la première place.*

**Les feuilles foncées :** ce sont les meilleures, elles sont riches en vitamines comme l'acide folique et la vitamine C, en minéraux comme le potassium et en antioxydants comme la lutéine.

**Les préférées** sont la laitue romaine, la laitue frisée foncée et rouge, les épinards et la roquette.

**L'ajout de fibres :** les salades constituent d'excellentes opportunités d'ajouter des fibres en surplus des fibres des légumes qu'elles contiennent.

**Ajoutez** des pâtes de grains entiers, du riz brun ou des produits céréaliers.

**Recherchez les couleurs :** l'été est la saison idéale pour découvrir toutes sortes de légumes.

**Ajoutez** à vos salades, un arc-en-ciel de légumes et de fruits frais riches en antioxydants.

**Le pouvoir des protéines :** rien ne peut remplacer l'ajout de protéines pour faire de votre simple salade une nutritive salade repas. L'ajout de viande maigre, de fromage ou de légumineuses rend les salades plus nourrissantes. Les protéines aident à diminuer les fringales entre les repas.

**Ajoutez** de fines tranches de bifteck ou de rosbif, des lanières ou des cubes de brochettes. Pour garnir, ajoutez du fromage feta ou bleu égrainé, des pois chiches ou des lentilles.

**Et finalement :** une vinaigrette légère ou un jet d'huile d'olive et de jus de citron frais et le tour est joué.

**Fouettez ensemble** une même quantité d'huile d'olive ou de canola avec du jus de citron ou de lime, ou du vinaigre de riz ou de vin; assaisonnez de poivre, de moutarde au miel, d'herbes fraîches émincées et d'ail.



## SALADE DE PÂTES ET BŒUF ÉPICÉ À LA MÉDITERRANÉENNE

*Pour une présentation plus traditionnelle, utilisez un bifteck entier et faites-le cuire de 6 à 7 minutes par côté. Laissez-le reposer 5 minutes. Tranchez-le fin et ajoutez-le aux ingrédients de la salade, et servez.*

2 c. à soupe (30 ml) CHACUN de sauce aux piments forts et de thym frais émincé  
1 gousse d'ail émincée  
1 c. à soupe (15 ml) poudre de chili  
2 lb (1 kg) **bifteck de contre-filet ou de haut de surlonge à griller**  
de 1 po (2 cm) d'épaisseur, coupé en cubes

### Salade :

3 tasses (750 ml) pâtes penne ou rigatoni (préféablement de blé entier)  
3 tomates italiennes en quartiers  
1 CHACUN - poivron rouge et jaune, épépinés et coupés en morceaux  
1 gousse d'ail émincée  
1/4 tasse (50 ml) huile d'olive extra vierge  
1/4 c. à thé (1 ml) CHACUN de sel et de poivre  
1 tasse (250 ml) CHACUN de pois mange tout, de haricots jaunes et verts, parés et blanchis  
2 oignons verts tranchés fins  
1/2 tasse (125 ml) de fromage feta égrainé  
quartiers de citron

**1. Faire** une pâte en mélangeant dans un bol, la sauce aux piments, la moitié du thym, l'ail et la poudre de chili. Ajouter le bœuf et bien enrober les cubes. Placer les cubes sur des brochettes de bois préalablement trempées; couvrir et réfrigérer de 15 à 20 minutes.

**2. Salade :** pendant ce temps, faire cuire les pâtes selon le mode d'emploi; les égoutter et les placer dans un grand saladier. Enrober les tomates, les poivrons et l'ail avec 1 c. à soupe (15 ml) d'huile et les placer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin; saler et poivrer. Faire griller en retournant quelques fois, jusqu'à ce que les légumes soient mi-tendres, environ 15 minutes. Les ajouter aux pâtes.

**3. Faire griller** les brochettes de bœuf à feu moyen fort jusqu'au degré mi-saignant, environ 5 minutes par côté.

**4. Ajouter aux pâtes,** les haricots et les pois mange tout. Incorporer les oignons verts, la feta, le reste de l'huile et le thym et mélanger le tout. Assaisonner au goût et arroser d'un peu de jus de citron. Servir la salade avec les brochettes ou retirer les cubes de bœuf des brochettes et les ajouter à la salade.

**Donne 8 à 10 portions.**

**Par portion : (en se basant sur 10 portions, des pâtes de blé entier et un bifteck de contre-filet) :**

319 calories, 27 g protéines, 13 g lipides (4 g saturés, 51 mg cholestérol), 26 g glucides (5 g fibres)  
Excellente source de fer (25 % VQ), de vitamine C (88 % VQ) et de zinc (61 % VQ), 12 % VQ sodium (276 mg), 12 % VQ potassium (424 mg).



# Délice sur le patio

*Cette nourrissante salade, présentée de façon amusante est idéale pour un repas dans la cour. Soyez originale et présentez la salade dans des verres à bière.*

EXCELLENTE SOURCE DE FER  
ET DE VITAMINE C ET BONNE  
SOURCE DE FIBRES

† Cette recette a été évaluée par les diététistes de la Fondation des maladies du cœur et fait partie d'une alimentation saine basée sur les recommandations du Guide alimentaire canadien.

# Incroyables médaillons

*Vous vous penserez au restaurant en savourant ces médaillons dans votre cour. Ils proviennent des coupes connues de biftecks comme le faux-filet, le haut de surlonge et l'intérieur de ronde. Les médaillons peuvent facilement être grillés comme vous les aimez et leur grosseur est idéale pour la présentation dans l'assiette.*



EXCELLENTE SOURCE DE ZINC  
SOURCE DE VITAMINE D

## MÉDAILLONS GLACÉS ET CHAMPIGNONS

*Cette recette classique de bifteck et de champignons est prête en quelques minutes. Si vous avez le temps, vous pouvez utiliser des médaillons à mariner et les faire mariner avant de les faire cuire. (voir Bonne idée)*

|                      |                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 3/4 tasse (175 ml)   | <b>sauce Diana<sup>MD</sup> originale</b>                                           |
| 2 c. à soupe (30 ml) | jus de citron frais                                                                 |
| 4                    | gousses d'ail, émincées                                                             |
| 3                    | oignons verts, tranchés fins                                                        |
| 1 c. à thé (5 ml)    | romarin sec, émietté                                                                |
| 1 1/2 lb (750 g)     | assortiment de champignons (blancs, cremini, portobello, shiitake, pleurotes)       |
| 1                    | oignon doux, coupé en quartiers                                                     |
|                      | sel et poivre                                                                       |
| 2 c. à soupe (30 ml) | beurre                                                                              |
| 1 1/2 lb (750 g)     | <b>médillons de contre-filet à griller</b> (environ 6 de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur) |

**1. Mélanger** la sauce Diana<sup>MD</sup>, le jus de citron, l'ail, les oignons verts et le romarin dans un petit bol. Réserver 1/4 tasse (50 ml) du mélange pour badigeonner.

**2. Couper** tous les champignons (sauf les pleurotes) en gros morceaux. Ajouter les oignons et assaisonner de sel et de poivre. Faire sauter les champignons dans un peu de beurre, à feu moyen, environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés et que le liquide soit évaporé. Incorporer la sauce Diana<sup>MD</sup> aux champignons et réchauffer le tout.

**3. Pendant ce temps**, assaisonner les médaillons de sel et de poivre. Les faire griller à feu moyen-vif de 5 à 6 minutes par côté pour une cuisson mi-saignante, en les badigeonnant quelques fois avec la sauce réservée. Laisser reposer les médaillons pendant 5 minutes. Les servir avec la garniture aux champignons. **Donne 10 portions.**

**Par portion** : 305 calories, 29 g protéines, 10 g lipides, 25 g glucides  
Excellente source de fer (25 % VQ) et de zinc (69 % VQ),  
source de vitamine D (10 % VQ), 14 % VQ sodium.

### BONNE IDÉE :

Si vous désirez utiliser des médaillons à mariner, piquez la viande et faites-la mariner au réfrigérateur de 8 à 12 heures, dans 1/4 tasse (50 ml) de la sauce réservée. Jetez cette sauce et faites griller comme indiqué sans badigeonner la viande.



Cliquez : Visitez [dianasauce.com](https://dianasauce.com) pour d'autres savoureuses recettes avec la sauce Diana<sup>MD</sup>.