

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 les protéines. 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



* Par 100 g de bœuf cru maigre, paré du gras visible (composé 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.

Volume 09, numéro 3

Pensez bœuf



Recettes à double emploi



MANGEZ SANTÉ
Doublez les nutriments

DOUBLE RECETTE
Et deux repas

Centre
d'information
sur le **Boeuf**

Des questions sur le bœuf? boeufinfo.org

Lipton
Recette
lipton.ca

152046
* Marque de commerce
détenue ou utilisée sous
licence par Unilever
Canada, Toronto, Ontario
M4W 3K2.



« Pensez en double! » c'est une bonne façon de penser vos repas pour qu'ils soient simples, faciles et bons pour vous.

Ce numéro de Pensez bœuf contient de nombreux trucs pour doubler et des recettes toutes simples.

- **Vite prêt.** Cuisinez et faites congeler cette recette de **bœuf haché** assaisonné en vac pour toujours en avoir sous la main (p 4).
- **Doublez la recette.** Essayez le bœuf du **sud-ouest à la mijoteuse** et vous obtiendrez de multiples options de repas.
- **Doublez les options.** La recette de **Souvlakis de surlonge** vous procure trois options de repas.
- **Soupers en double.** Faites griller un bifteck additionnel et des légumes grillés sur le barbecue, faites cuire du riz ou des pâtes en plus grande quantité. Le tout vous servira à préparer une salade ou un sauté pour le lendemain.

Alors, pensez en double pour des **repas faciles avec le bœuf canadien!**

Joyce

Joyce Parslow, P. H. Ec.
Les cuisines du Centre d'information sur le bœuf



En ligne

Pour sauver du temps, jumelez le bœuf canadien maigre et le mélange pour soupe Lipton Recette^{MD} à l'oignon. Ce dernier est l'assaisonnement super simple des pains de viande, des burgers et autres. Regardez la vidéo en ligne, Les merveilleux burgers pour découvrir comment faire. Cliquez sur les Leçons sur la cuisson au boeufinfo.org



Courriel repas

Le Club Pensez bœuf vous aide à planifier vos repas. Vous recevrez chaque mois un courriel avec des suggestions de recettes et des conseils. **Joignez-vous au Club** au boeufinfo.org



Vite prêt!



En vrac

Un chaudron =

Cuisinez et faites congeler cette recette de bœuf haché assaisonné en vrac pour des repas vite faits.



EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES,
DE ZINC ET DE VITAMINE B₁₂



trois

repas prêts en 15 minutes

BŒUF HACHÉ ASSAISONNÉ EN VRAC

Assaisonnez le contenu d'un emballage économique de bœuf haché extra maigre avec un sachet de mélange pour soupe Lipton Recette^{MD} à l'oignon afin d'ajouter de la saveur sans avoir à hacher l'ail et à pleurer en coupant l'oignon!

1. **Faire cuire** complètement le contenu d'un emballage de 4 lb (2 kg) de bœuf haché maigre ou extra maigre additionné d'un sachet de mélange pour soupe Lipton Recette^{MD} à l'oignon ou à l'oignon et ail grillé, dans un poêlon profond à feu moyen fort de 9 à 10 minutes, tout en brisant les morceaux avec le dos d'une cuillère ou un pilon à pommes de terre, jusqu'à ce que ce soit bien brun; égoutter.
2. **Étendre** le mélange en une seule couche sur des plaques à cuisson recouvertes de plusieurs feuilles de papier d'aluminium; couvrir d'une pellicule plastique sans serrer et faites congeler jusqu'à ce que la viande soit ferme (environ 1 heure).
3. **Dégager** le bœuf congelé et le briser en petits morceaux; le portionner dans des contenants ou des sacs pour congélation. Faire congeler jusqu'à 3 mois. **Donne environ 10 tasses (2,5 L).**

Par tasse (250 ml) avec du bœuf haché maigre et mélange pour soupe Lipton Recette^{MD} à l'oignon : 320 calories, 35 g protéines, 18 g lipides, 2 g glucides.
Excellente source de fer (25 % VQ), Vitamine B₁₂ (174 % VQ) et excellente source de zinc (90 % VQ), 16 % VQ sodium.

BONNE IDÉE

Ajoutez à la valeur nutritive, en incorporant des légumes dans la préparation de viande. Ajoutez jusqu'à 1 tasse (250 ml) de poivron en dés, de carottes râpées ou de courgette.



Cliquez, lipton.ca pour d'autres excellentes recettes de Lipton.



L'aliment minute s'enrichit avec l'ajout de bœuf toujours bon pour vous. Ajoutez une bonne cuillère de bœuf haché assaisonné lorsque vous réchauffez une sauce à spaghetti, une soupe ou un mets en casserole OU préparez un des trois mets suivants.

PIZZA AU BŒUF ET PROVOLONE SI SIMPLE

- | | |
|--------------------|--|
| 12 po (30 cm) | croûte à pizza ou pâte pour croûte |
| 1/2 tasse (125 ml) | sauce à pizza |
| 1 tasse (250 ml) | bœuf haché assaisonné en vrac , congelé |
| 1 tasse (250 ml) | tomates cerise ou raisins coupées en deux |
| 1 tasse (250 ml) | fromage Provolone râpé |
| | Une moitié d'oignon rouge en tranches |
| | Feuilles de basilic frais déchiquetées |

Badigeonner la croûte de sauce à pizza, répartir le **bœuf assaisonné**, les tomates, le Provolone, l'oignon rouge et le basilic sur la croûte. Faire cuire au four à 425 °F (220 °C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la croûte soit dorée. **Donne 6 tranches.**

Version burgers au fromage : éliminer les tomates, les oignons, le fromage Provolone et le basilic. Garnir de 2 tasses (500 ml) d'un **mélange de fromage Cheddar et mozzarella râpé**.

SAUCE À SPAGHETTI SI SIMPLE

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 1/2 tasse (375 ml) | légumes en dés (tels que les carottes, la courgette, le céleri et le poivron vert) |
| 2 tasses (500 ml) | bœuf haché assaisonné en vrac , congelé |
| 2 boîtes (19 oz/540 mL CHACUN) | tomates assaisonnées à l'italienne |
| 1 boîte (5 1/2 oz/156 ml) | pâte de tomate |

Faire revenir les légumes dans un poêlon, dans un peu d'huile. Incorporer le reste des ingrédients et laisser mijoter pendant environ 15 minutes en brisant les tomates avec le dos d'une cuillère. **Donne 6 tasses (1,5 L).**

BŒUF À LA MEXICAINE SI SIMPLE

Pour garnir des nachos, farcir des tortillas ou servir comme chili.

- | | |
|------------------------|--|
| 1 tasse (28 oz/796 ml) | tomates en dés, égouttées |
| 2 tasses (500 ml) | bœuf haché assaisonné en vrac , congelé |
| 1 boîte 19 oz/540 ml) | haricots noirs ou rouges égouttés et rincés |
| 1 tasse (250 ml) | grains de maïs congelé |
| 1 | poivron vert en dés |
| 2 c. à soupe (30 ml) | poudre de chili |
| 1 c. à thé (5 ml) | cumin |

Mélanger tous les ingrédients dans un poêlon. Laisser mijoter à feu moyen en brassant quelques fois pendant 15 minutes. **Donne 7 tasses (1,75 L).**

BONNE IDÉE

Bœuf à la mexicaine minute :

Mélanger 1 tasse (250 ml) CHACUN de bœuf haché assaisonné en vrac congelé et de la salsa; faire chauffer au four micro-ondes. Servir avec des nachos ou farcir des quesadillas.



Profitez de la valeur nutritive du bœuf

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



Désirez-vous connaître le secret d'une saine alimentation? Choisissez les ingrédients qui contiennent de nombreux nutriments. Par exemple, notre succulente recette de bœuf à la szechuanaise.

Garnitures exceptionnelles

Les garnitures comme les arachides non salées n'ajoutent pas que des calories, mais aussi des nutriments. Utilisez des vinaigres de différentes saveurs et des huiles non saturées comme celle de sésame – **un filet suffira.**

Le pouvoir des protéines

Si on compare chaque bouchée, le bœuf maigre contient :

- 4 fois plus de fer
- 5 fois plus de vitamine B₁₂
- 5 1/2 fois plus de zinc

qu'une même bouchée de poulet sans peau*.

*par 100 g poitrine de poulet crue : 112 calories, 2 % VQ en fer, 20 % VQ vitamine B₁₂ et 8 % VQ en zinc

Assaisonnements futés

Pensez aux assaisonnements comme le gingembre frais et les cinq épices chinoises pour donner du goût, sans ajouter de gras, de sucre ou de sel.

Pensez saveur avant tout.

Les bons glucides

Utilisez les glucides qui fournissent des vitamines essentielles, des minéraux et même des protéines et des fibres comme les pâtes de blé entier.

Ajoutez du croquant

Les légumes colorés sont riches en antioxydants et en vitamines. Remplacez le céleri par des pois mange-tout dans vos salades et vos sautés.

BŒUF À LA SZECHUANAISE (EN PAGE COUVERTURE)

- | | |
|----------------------|---|
| 3 | oignons verts |
| 2 tasses (500 ml) | pois mange-tout, parés |
| 2 | poivrons verts en gros morceaux |
| 2 c. à soupe (30 ml) | sauce hoisin |
| 2 c. à thé (10 ml) | CHACUN de vinaigre de riz, de gingembre frais et d'ail râpé |
| 1 lb (500 g) | bifteck de haut de surlonge à griller , ¾ po d'épais |
| 1/2 c. à thé (2 ml) | cinq épices chinoises |
| | recette de nouilles au sésame (recette ci-dessous) |
| 1/2 tasse (125 ml) | arachides rôties non salées, hachées |

1. Trancher les queues d'oignons verts et réserver. Couper le reste des oignons verts en morceaux de 2 po (5 cm); mélanger ensemble les oignons verts, les pois mange-tout, la sauce hoisin, le vinaigre, le gingembre et l'ail dans une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Réserver.

2. Frotter le bœuf avec les cinq épices chinoises. Faire griller le bœuf à feu moyen fort de 3 à 4 minutes par côté. Couvrir la viande de papier d'aluminium et réserver pendant 10 minutes avant de trancher finement.

3. Pendant ce temps, faire griller les légumes de 5 à 8 minutes en brassant occasionnellement jusqu'à ce qu'ils soient rouscis. Pour servir, déposer les nouilles au sésame au centre de l'assiette, les recouvrir de légumes et de tranches de bœuf. Garnir d'arachides hachées. **Donne 6 portions.**

Nouilles au sésame : faire cuire un paquet (375 g) de **linguine aux grains entiers**, selon le mode d'emploi. Les égoutter et les mélanger avec les **queues d'oignons verts réservés**, 1 c. à thé (5 ml) d'**huile de sésame** et 1/2 c. à thé (2 ml) de **flocons de piment rouge**.

Par portion : 440 calories, 32 g protéines, 11 g lipides (2 g saturés, 0,1 g gras trans, 40 mg cholestérol), 60 g glucides (9 g fibres), 320 mg sodium. Excellente source de fer (38 % VQ), fibres (37 % VQ) et zinc (71 % VQ), 13 % VQ sodium.

†Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué les coupes de bœuf maigre afin de s'assurer qu'elles répondent aux critères nutritionnels spécifiques définis par le programme Visez santé^{MC} en se basant sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les entreprises participantes paient des frais afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. Voir visezsante.org

BONNE IDÉE

Les coupes qualifiées pour Visez santé^{MC} sont celles dont le nom comprend la mention **longe, ronde ou maigre/extra**

Toujours bon pour vous.

†Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué cette recette afin de s'assurer qu'elle réponde aux critères nutritionnels spécifiques définis par le programme Visez santé^{MC} en se basant sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Préparez à l'avance

Recette à double emploi

Savourez ce pot-au-feu avec des pommes de terre en purée ou au four. Tournez la page pour découvrir comment apprêter les restes pour le repas du lendemain ou faites-les congeler pour utilisation future.

BONNE IDÉE

Si vous n'avez pas de mijoteuse, faites cuire le pot-au-feu au four à 325 °F (160 °C) de 2 à 3 heures.

BŒUF DU SUD-OUEST À LA MIJOTEUSE

2 c. à soupe (30 ml)
4 lb (2 kg)

1 boîte (250 ml)
1 boîte (28 oz/796 ml)

un sachet

2 c. à soupe (30 ml)

1/4 c. à thé (1 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

huile végétale
**côte croisée ou de palette
déossée pour pot-au-feu**
bouillon de bœuf Knorr
CHACUN de tomates entières et
de tomates broyées
**mélange pour soupe Lipton
Recette^{MD} à l'oignon ou à
l'oignon et ail grillé**
CHACUN de pâte de tomate,
de poudre de chili et de cumin
CHACUN de poivre noir et de
cayenne
farine tout usage

1. Faire chauffer l'huile dans un faitout ou un poêlon profond à feu moyen fort; faire brunir le bœuf en le retournant avec des pinces. Placer la viande dans une mijoteuse, égoutter le gras.

2. Réduire le feu du poêlon à moyen. Ajouter le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin, le mélange pour soupe Lipton Recette^{MD} à l'oignon, le poivre noir et la cayenne. Porter à ébullition à feu moyen fort en grattant le fond. Verser sur la viande. Couvrir et laisser cuire à LOW de 8 à 10 heures ou jusqu'à ce que bœuf soit tendre.

3. Dégraisser le liquide. Retirer la corde de la viande et remettre la viande dans la sauce. Incorporer la farine dans 1/4 tasse (50 ml) d'eau froide, ajouter à la sauce en fouettant. Couvrir et laisser cuire environ 15 minutes en brassant une fois jusqu'à ce que le liquide devienne épais. À l'aide de deux fourchettes, déchiqeter la viande. **Donne 13 tasses (3,25 L).**

Par tasse (250 ml) : 290 calories, 30 g protéines, 14 g lipides, 12 g glucides
Excellente source de fer (37 % VQ) et zinc (80 % VQ).



Cliquez, lipton.ca pour d'autres excellentes recettes de Lipton.



SANDWICHES CHAUDS AU BŒUF

Réchauffer des morceaux de **bœuf déchiqueté** au four micro-ondes ou dans un poêlon. Placer la viande dans des pains sous-marins et garnir de **salade de chou** OU **d'oignons frits** et de **piments jalapeno marinés**. Accompagner d'une salade verte ou de crudités et de trempette.



QUESADILLAS VITE FAITS

Placer 1/2 tasse (125 ml) de **bœuf déchiqueté** sur la moitié d'une grande **tortilla à la farine**; garnir de **fromage Cheddar** râpé et de **piments jalapeno marinés**. Replier la tortilla; répéter avec 3 autres tortillas. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées à 400 °F (200 °C) sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, environ 8 minutes par cote, ne tourner qu'une seule fois. *Donne 4 portions.*

LES TACOS

Réchauffer du **bœuf déchiqueté** au four micro-ondes ou dans un poêlon. Placer la viande dans des coquilles à tacos ou des tortillas et garnir d'assaisonnements à tacos.



PÂTÉ CHINOIS MEXICAIN

Mélanger dans un plat de 9 x 13 po (3L), 4 tasses (1 L) de **bœuf déchiqueté**, 1 boîte (19 oz/540 ml) CHACUN de **tomates assaisonnées au chili** et de **haricots rouges** (égouttées et rincées) et 2 tasses (500 ml) de **maïs congelé**. Garnir de 4 tasses (1 L) de **pommes de terre en purée** (maison ou 1 paquet/907 g préparées). Faire cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant environ 30 minutes.

Double emploi

Utilisez cette succulente recette de surlonge hachée pour préparer des boulettes, de petits burgers ou des burgers réguliers. Si vous êtes à court de temps, préparez les boulettes dans un plat puis coupez-les.



SOURCE DE VITAMINES DU COMPLEXE B

BOULETTES SOUVLAKI ET AUTRES

Complétez les repas avec un sauté de légumes à la grecque et une vinaigrette crémeuse à la grecque.

1 lb (500 g)	surlonge ou épaule hachée maigre
1/4 tasse (125 ml)	chapelure fraîche ou sèche
1/4 tasse (50 ml)	fromage feta (au goût)
1	petit oignon haché fin
1 c. à thé (5 ml)	origan sec
1	œuf légèrement battu
1/4 c. à thé (1 ml)	CHACUN de sel et de poivre

1. **Mélanger** tous les ingrédients délicatement et former des boulettes.

2. **Faire cuire** sur une plaque à rebords recouverte de papier parchemin ou d'aluminium, dans un four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré dans plusieurs boulettes indique 160 °F (71 °C). Servez avec des légumes sautés à la grecque. **Donne environ 25 boulettes.**

Pour 4 boulettes : 150 calories, 15 g protéines, 9 g lipides, 2 g glucides
Source de fer (13 % VQ) et excellente source de zinc (37 % VQ), 6 % VQ sodium.
Source de vitamines du complexe B : thiamine (5 % VQ), riboflavine (13 % VQ), niacine (26 % VQ), B₆ (8 % VQ) et B₁₂ (50 % VQ).

Boulettes vite faites : Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium et huiler le papier. Former un carré de 7 po (18 cm) et 1/2 po (1 cm) d'épais avec la préparation. Couper en 25 carrés sans séparer. Faire cuire tel qu'indiqué au haut. Séparer les boulettes cuites.



Petits burgers : Former 12 petites boulettes et les écraser en galettes de 3/4 po (2 cm). Faire cuire tel qu'indiqué au haut. Placer dans des petits pains et garnir de légumes sautés à la grecque et de vinaigrette.

Burgers : Former des galettes de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur. Faire griller à feu moyen fort sur une grille légèrement huilée de 5 à 7 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré dans plusieurs boulettes indique 160 °F (71 °C). Utiliser des pitas grecs comme pains et garnir de légumes sautés à la grecque et de vinaigrette.

BONNE IDÉE

Une chapelure maison est plus tendre.

Préparation : placez la moitié d'une baguette vieille d'un jour, dans le bol du robot et pulsez pendant 1 à 2 minutes ou hachez au couteau. Donne environ 4 tasses (1 L).

Sauté de légumes à la grecque :

Faire chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale, dans un poêlon antiadhésif à feu moyen fort. Ajouter 2 oignons en quartiers, 2 poivrons jaunes épépinés et tranchés et 1/4 c. à thé (1 ml) CHACUN d'origan sec, de sel et de poivre. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient mi-tendres et dorés, environ 8 minutes. **Donne 2 tasses (500 ml).**

Avez-vous essayé?

La surlonge hachée est faite de surlonge de bœuf et non d'un mélange de coupes.

Vous trouverez aussi de la ronde et de l'épaule hachée maigre.