

À court d'idées pour le souper?

Volume 10, numéro 2

Pensez boeuf

Allez à la
découverte



Rejoignez-vous au Club

Les membres du Club Pensez Bœuf reçoivent :

- Un courriel mensuel avec de nouvelles recettes
- De l'information sur les modes de cuisson et des vidéos
- Un accès à toutes les brochures du Pensez Bœuf
- Des promotions exclusives aux membres du Club
- Des conseils sur la nutrition

Inscrivez-vous maintenant au boeufinfo.org

Pensez
CLUB boeuf



Centre
d'information
sur le **Boeuf**

Des questions sur le bœuf? boeufinfo.org



www.vivredelicieusement.ca

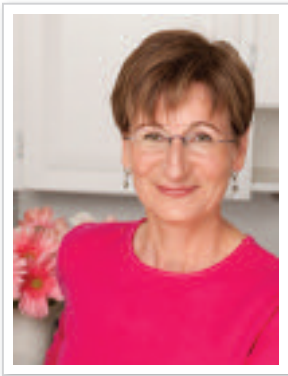
152176
*Marques déposées de
General Mills. © 2010
General Mills.

Mangez santé

Aussi facile que 1, 2, 3

QUOI DE NEUF!

Trésors cachés



L'anticipation et le rêve font partie du plaisir de préparer la période des fêtes!

Pour vous aider dans votre planification, nous vous proposons de formidables idées de repas bons pour vous avec le **boeuf canadien**.

- Vous cherchez à **manger santé** pendant les fêtes? Notre recette de sauté qualifiée pour **Visez santé**^{MC} (p 12) comblera vos attentes. Ce sauté réunit à la fois la richesse du boeuf, des légumes et des grains entiers.
- Planifiez-vous un repas élégant? Servez la **Bavette poêlée** (page 4), une des nouvelles coupes proposées. (voir **Quoi de neuf** page 2).
- Essayez un **rosbif de contre-filet**, un mets élégant, mais facile à préparer. Accompagnez-le d'une **timbale de riz faite** avec **Géant Vert Valley Selections* Riz Primavera Aux Légumes**, (page 13)
- Notre **boeuf haché cuit en vrac** peut vous aider pour les repas de semaine. Utilisez-le pour une de ces recettes : **Sloppy Joe's**, **Lasagne au boeuf** et **légumes sans cuisson**, ou **Tourtière traditionnelle**

Nous vous souhaitons ainsi qu'à votre famille une joyeuse période des fêtes.

Joyce

Joyce Parslow, P. H. Ec.
les Cuisines du Centre d'information sur le boeuf



Partagez vos recettes des fêtes avec nous sur notre page
Facebook.com/Boeufcanadien



Essayez ces nouvelles coupes provenant de la surlonge.

Ces trésors cachés sont très savoureux tout en étant moyennement coûteux. Demandez au boucher quelle est sa coupe préférée et vous verrez que sa réponse se trouve probablement parmi une des coupes présentées ici.



BAVETTE DE BAS DE SURLONG (RECETTE PAGE 4) La bavette est une coupe populaire auprès des Québécois; ce bifteck de côût moyen a une BONNE saveur de boeuf et est bien tendre lorsqu'on le trache cotre le grain. Sa texture légèrement grossière est semblable à celle pièce de d'un bifteck de flanc. Cette pièce de surlonge peut être marinée, elle est idéale pour les recettes asiatiques et latines en biftecks, en lanières, ou en brochettes.

Trésors cachés

Quoi de neuf



POINTE DE BAS DE SURLONG
La tendreté de la pointe de bas de surlong est semblable à celle du contre-filet. On peut la trouver en lanières pour les fajitas ou les sautés, en médaillons, en cubes pour brochettes ou en rosbif à cuisson rapide.



TRIANGLE DE BAS DE SURLONG
(Image du haut, en brochettes, en lanières, en bifteck et en rosbif)
Cette coupe est devenue populaire lors du barbecue de Santa Maria en Californie, où elle fut servie grillée. Cette coupe savoureuse se trouve en rosbif de forme triangulaire qu'on peut trancher en biftecks ou en lanières. Le rosbif se cuit au four, les lanières et biftecks peuvent être grillés; le triangle de bas de surlong se marine très bien.



SURLONG HACHÉE
La surlong hachée est considérée le « bifteck » du monde des viandes hachées. Si vous voulez ajouter un peu de cachet à vos chilis, utilisez la surlong hachée maigre ou extra maigre.

La rencontre de l'est et de l'ouest

*Le sirop d'érable du Québec rehausse
de sauce asiatique relevée!*

EXCELLENTE SOURCE DE FER, DE ZINC ET DE
NIACINE, BONNE SOURCE DE VITAMINE D

BAVETTE POÊLÉE AVEC SAUCE À L'ÉRABLE ET AU CHILI

Les bistrots sont reconnus pour leur cuisine à prix raisonnable. Ce bifteck de bavette préparé à la maison vous rappellera votre bistrot préféré. La cuisson à la poêle est un mode de cuisson idéal pour les plats de dernière minute, demandant peu de préparation et de temps de cuisson.

1 1/2 lb (750 g)	biftecks de bavette
3/4 c. à thé (4 ml)	cinq épices à la chinoise
	sel et poivre
2 c. à thé (10 ml)	CHACUN de beurre et d'huile
	végétale
1 c. à soupe (15 ml)	sauce chili asiatique à l'ail
1/4 tasse (50 ml)	sirop d'érable
1 1/2 tasse (375 ml)	bouillon de poulet à faible
	teneur en sodium
1 c. à thé (5 ml)	fécule de maïs
2	oignons verts tranchés fins

BONNE IDÉE

**Vous pouvez remplacer le bifteck
de bavette par un bifteck de haut
de surlonge, de flanc, ou de
triangle de bas de surlonge**

- 1. Assaisonner** les biftecks avec les cinq épices à la chinoise, le sel et le poivre au goût.
 - 2. Faire chauffer** le beurre et l'huile à feu moyen-fort dans un grand poêlon. Ajouter les biftecks. Les faire saisir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et mi-saignants, environ 3 à 6 minutes par côté. Les placer sur une assiette recouverte de papier d'aluminium.
 - 3. Remettre** le poêlon sur le feu. Ajouter le bouillon, le sirop d'érable et la sauce asiatique et porter à ébullition en grattant le fond pour décoller les sucs de la viande. Entre-temps, délayer la fécule de maïs dans 2 c. à thé (10 ml) d'eau; incorporer à la sauce tout en fouettant jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 minutes. Incorporer les oignons verts et verser sur les biftecks.
- Donne 4 portions.**

Par portion : 305 calories, 39 g protéines, 9 g lipides, 16 g glucides
Fer (30 % VQ), zinc (112 % VQ), niacine (62 % VQ), 18 % VQ vitamine D, 15 % VQ sodium.

La cuisson à la poêle produit de petits morceaux qui restent au fond de la poêle. Ces petits morceaux servent de base à de délicieuses sauces pour les biftecks, ne les laissez pas se perdre.



Cliquez : **boeufinfo.org** pour visionner la vidéo sur la cuisson à la poêle.

La cuisine en vrac est de retour!

1 = 3
recette
de vrac repas
vite faits



Lasagne au bœuf et légumes sans cuisson (p 7)

FAIBLE TENEUR EN SODIUM ET
EXCELLENTE SOURCE DE VITAMINE B₁₂

Préparez une recette de BŒUF HACHÉ EN VRAC afin d'en avoir dans le congélateur pour les repas de dernière minute. Avec la quantité de bœuf haché en vrac, vous pourrez préparer les trois recettes de la page suivante.

BŒUF HACHÉ CUIT EN VRAC

C'est une solution de souper vite fait et nutritif – incorporez un peu de ce bœuf haché dans un potage ou dans une sauce à spaghetti ou autre mets pour les enrichir.

4 lb (2 kg)
4

bœuf haché maigre ou extra maigre, surlonge hachée, épaule ou ronde hachée
CHACUN oignons et gousses d'ail émincés

1. **Faire cuire** le bœuf haché dans un faitout à feu moyen-fort de 9 à 10 minutes en brisant les morceaux à l'aide d'une cuillère, jusqu'à ce qu'il soit bruni et bien cuit. Égoutter la viande et la remettre dans le faitout. Ajouter les oignons et l'ail; laisser mijoter de 12 à 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. **Étendre** le mélange en une seule rangée sur des plaques recouvertes de papier parchemin ou d'aluminium; faire congeler jusqu'à ce que le mélange soit ferme, environ 1 heure.
3. **Dégager** le bœuf congelé et le briser en morceaux; placer la quantité nécessaire pour un repas dans des sacs pour congélateur. Faire congeler jusqu'à 3 mois. *Donne environ 10 tasses (2,5 L).*

Par tasse (250 ml) avec du bœuf haché maigre : 307 calories, 38 g protéines, 14 g lipides, 5 g glucides
Excellente source de fer (26 % VQ), zinc (96 % VQ), vitamine B₁₂ (170 % VQ).

BONNE IDÉE

Utilisez le robot pour hacher les oignons et l'ail pour sauver du temps - vous n'avez qu'à pulser quelques fois les oignons en quartiers et l'ail pelé.



Cliquez : boeufinfo.org pour d'autres recettes de bœuf.

1 LASAGNE AU BŒUF ET LÉGUMES SANS CUISSON (PAGE 5)

Mélanger 2 tasses (500 ml) CHACUN de BŒUF HACHÉ EN VRAC et de sauce à spaghetti et 1 tasse (250 ml) de légumes congelés Géant vert* Valley Selections* Mélange Californien, des pois congelés ou des pois en conserve Lesieur, dans un chaudron de grosseur moyenne; couvrir et laisser mijoter à feu moyen, en brassant à l'occasion jusqu'à ce que ce soit bien chaud, de 10 à 15 minutes. Retirer du feu et incorporer 2 tasses (500 ml) de tomates raisins en demies.

Pendant ce temps, faire cuire 6 nouilles à lasagne selon le mode d'emploi; couper chaque lasagne en 3 morceaux et réserver. Mélanger dans un petit bol 3/4 tasse (175 ml) de fromage ricotta, ¼ tasse (50 ml) de fromage Parmesan, du sel et du poivre au goût.

Assemblage : mettre une cuillère de la préparation de viande au centre de 4 assiettes et recouvrir de 2 nouilles à lasagne qui se chevauchent. Garnir d'une cuillère du mélange de ricotta puis d'un peu de bœuf haché. Répéter l'opération (il restera 2 morceaux de lasagne). Garnir avec du fromage Parmesan et du basilic frais, au goût. *Donne 4 portions.*

Par portion : 517 calories, 35 g protéines, 19 g lipides, 51 g glucides.
Teneur élevée en fibres (17 % VQ), excellente source de fer (35 % VQ) et de zinc (71 % VQ), 33 % VQ sodium.

2 SLOPPY JOE 'S

Mélanger dans un grand chaudron 2 tasses (500 ml) de BŒUF HACHÉ EN VRAC, 1 boîte de sauce à pizza (7,5 oz/213 ml), des légumes congelés Géant vert* Valley Selections* Mélange Californien, des pois congelés ou des pois en conserve Le Sieur, 2 c. à thé (10 ml) de sauce Worcestershire et 1/4 tasse (50 ml) d'eau. **Couvrir et laisser mijoter** à feu moyen en brassant quelques fois, de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce soit chaud. Servir sur des pains hamburgers grillés ou utiliser pour farcir des pommes de terre au four. *Donne 4 portions.*

Par portion : 382 calories, 26 g protéines, 12 g lipides, 41 g glucides.
Haute teneur en fibres (17 % VQ), excellente source de fer (33% VQ) et de zinc (53 % VQ), 22 % VQ sodium.



Cliquez : vivredelicieusement.ca
pour d'autres recettes de Géant Vert



3 TOURTIÈRE TRADITIONNELLE

Faire revenir dans un poêlon profond et à feu moyen-fort, 2 tasses (500 ml) de BŒUF HACHÉ CONGELÉ EN VRAC, ½ lb (250 g) de porc haché, 3/4 tasse (175 ml) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium, 1 branche de céleri en dés, 1/2 c. à thé (2 ml) CHACUN de sauge et de thym secs et 1/4 c. à thé (1 ml) CHACUN de cannelle et de clou moulus, laisser mijoter jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

Retirer du feu et incorporer 1 1/2 tasse (375 ml) de pommes de terre en purée et 2 c. à soupe (30 ml) de persil frais émincé. **Placer** la préparation dans une croûte à tarte de 9 po (23 cm), recouvrir d'une deuxième croûte à tarte; faire des entailles dans la croûte. **Placer** au four à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce que soit doré et bien chaud, environ 35 à 45 minutes. *Donne 8 portions.*

Par portion : 412 calories, 18 g protéines, 24 g lipides, 30 g glucides.
Bonne source de fer (18 % VQ) et excellente source de zinc (34 % VQ), 21 % VQ sodium.

BONNE IDÉE

Vous pouvez acheter la pâte à tarte déjà prête, recherchez-la dans le comptoir des produits réfrigérés.

Les sautés sont bons pour vous

A, B, C...

BONNE IDÉE

Le meilleur bœuf est de catégorie AAA ou AA (plus il y a de A, meilleur est le bœuf)

Avec les légumes colorés et le bœuf maigre qualifié pour Visez santé^{MC}, la recette de sauté en page suivante fournit à votre famille les nutriments de A à Z.

Les Antioxydants sont abondants dans ce sauté. Saviez-vous que le bœuf canadien est une excellente source de sélénium qui est un antioxydant? Ce minéral essentiel est impliqué dans la formation des protéines qui aident à protéger les cellules du corps de dommages potentiels.

Les poivrons et le brocoli fournissent de la **vitamine A**. La vitamine A contribue à la santé de la peau et favorise le développement normal des os, des dents et facilite la vision nocturne.

Le Bœuf et le brocoli contiennent tous deux des vitamines du **complexe B** qui ont une variété de rôles dans notre organisme. Parmi ceux-ci, notons la croissance et le développement normal, la formation des tissus et des globules rouges et aussi un rôle dans le développement du métabolisme de l'énergie.

Le bœuf est une source de 6 vitamines B essentielles, en fait c'est une des meilleures sources de vitamine B₁₂ que l'on puisse trouver. En moyenne le bœuf maigre contient 5 fois plus de vitamine B₁₂ qu'une portion de même grosseur de poitrine de poulet*.

La consommation de brocoli est une bonne façon d'augmenter votre apport en folate, une autre vitamine B essentielle qui contribue au développement normal du bébé en début de grossesse.

*Par 100 g de poitrine de poulet cru : 112 calories, 20 % VQ vitamine B₁₂

† 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 visezsaute.org * Par 100 g de bœuf cru maigre, paré du gras visible (composé de 26 coupes) : 162 calories, 21 g protéines, 7,8 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.



Sauté de bœuf coloré page 11

Choisissez une coupe maigre qualifiée pour Visez santé^{MC} comme le bifteck de contre-filet ou le haut de surlonge. Toutes les coupes de bœuf provenant de la « longue ou de la ronde » sont comprises dans la liste des coupes qualifiées pour Visez santé^{MC}.

Les poivrons de couleur, le brocoli et les jus de fruits citrins sont tous une source importante de **vitamine C**. Les os, les dents, le cartilage et les gencives dépendent de la vitamine C pour leur développement et leur maintien. En tant qu'antioxydant, la vitamine C aide aussi à prévenir les dommages aux cellules.

Et finalement, Z est pour le zinc. Notre recette de sauté est une source naturelle de zinc, un autre nutriment dont votre corps a besoin. La croissance normale et le développement des enfants dépendent de l'apport en zinc. Il contribue de plus au développement et à la performance du cerveau. Votre système immunitaire a besoin du zinc pour combattre les infections. Le bœuf maigre est naturellement riche en zinc et une portion contient plus de la moitié de vos besoins quotidiens.

POUR ENCORE PLUS DE B, le bœuf canadien est riche en vitamines B. Servez le sauté sur un nid de riz brun pour obtenir encore plus de vitamines B.

Un sauté tout simple

Cherchez-vous un moyen facile de bien manger? Les sautés sont la solution idéale à l'heure du souper.

1, 2, 3...



EXCELLENTE SOURCE DE POTASSIUM,
DE FER ET DE ZINC

SAUTÉ DE BŒUF COLORÉ

Le trio de piments de couleurs différentes est l'inspiration de ce sauté vite fait. Vous pourriez également utiliser un bifteck de contre-filet, mais n'aurez pas à le trancher en deux.

MARINADE

- 2 c. à soupe (30 ml) sauce soya à faible teneur en sodium
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 lb (500 g) bifteck de haut de surlonge 3/4 po (2 cm) d'épais, paré et coupé en lanières

SAUCE

- 1/2 tasse (125 ml) bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 2 c. à soupe (30 ml) CHACUN de jus de citron, de sauce hoisin et de cassonade
- 1 c. à soupe (15 ml) fécule de maïs

SAUTÉ

- 1 c. à soupe (15 ml) huile végétale
- 1 CHACUN poivron vert, rouge et jaune épinés et coupés en lanières
- 2 tasses (500 ml) bouquets de brocoli
- 1 c. à soupe (15 ml) gingembre frais râpé
- 3 gousses d'ail tranchées
- 1/4 tasse (50 ml) amandes effilées grillées (au goût)

† Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué cette recette afin de s'assurer qu'elle réponde aux critères nutritionnels en se basant sur les recommandations du Guide alimentaire canadien. Voir visezsante.org

1. MARINADE : mélanger la sauce soya et l'ail dans un bol moyen. Couper le bifteck en deux sur la longueur puis faire des lanières contre le grain; ajouter à la marinade et laisser reposer de 5 à 10 minutes.

2. SAUCE : mélanger le bouillon, le jus de citron, la sauce hoisin, la cassonade et la fécule de maïs dans un petit bol; réserver. Retirer le bœuf de la marinade et l'éponger avec un essuie-tout (conserver la marinade).

3. SAUTÉ : faire chauffer la moitié de l'huile dans un poêlon antiadhésif de 12 po (30 cm) à feu moyen-fort jusqu'à ce qu'elle grésille. Ajouter la moitié des lanières au poêlon et laisser cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient brunies, mais encore roses à l'intérieur. Remettre les lanières dans la marinade et réserver. Répéter l'opération avec le reste des lanières.

4. Faire chauffer le reste de l'huile dans le poêlon à feu moyen-fort. Ajouter les poivrons et le brocoli; faire sauter pendant 2 minutes. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient mi-tendres, environ 2 minutes. Pousser les légumes sur le côté du poêlon, ajouter le gingembre et l'ail et cuire pour en dégager les arômes, de 15 à 20 secondes. Ajouter la sauce, la viande et la marinade réservée; mélanger le tout et réchauffer jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe légèrement. Garnir avec les amandes au moment du service. **Donne 4 portions.**

Par portion : 281 calories, 29 g protéines, 9 g lipides (2 g saturés, 0,2 g gras trans, 61 mg cholestérol), 23 g glucides (3 g fibres), 587 mg sodium, 742 mg potassium.

Fer (28 % VQ), zinc (69 % VQ), 21 % VQ potassium, 24 % VQ sodium.

NOTES SUR LES SAUTÉS

À l'avance : préparez les légumes en même temps que vous préparez ceux du souper de la veille; couvrez et réfrigérez jusqu'au lendemain.

Mince : utilisez un couteau bien aiguisé afin de réussir à tailler des lanières de 1/8 po (3 mm) d'épais et 2 po (5 cm) de long.

Magie de la marinade : un mélange vite fait de sauce soya et d'ail infuse la viande et aide à la garder bien juteuse.

Le bon poêlon : utilisez votre plus grand poêlon pour éviter que les ingrédients cuisent à la vapeur. Les woks pour la maison n'entrent pas assez en contact avec la chaleur pour réussir un bon sauté.

Et enfin : ajoutez l'ail et le gingembre à la dernière minute pour les empêcher de brûler.

Le plat principal

ROSBIF DE CONTRE FILET AVEC CROÛTE AU FENOUIL ET SAUCE AU PORTO

Pensez au contre-filet lorsque vous recevez, il est toujours tendre et a une bonne saveur. Il est facile à trancher puisqu'il n'a pas d'os et vous n'aurez que très peu de perte. **De plus**, bien paré, le contre-filet est maigre, assez maigre pour se qualifier pour Visez santé^{MC}. Sa forme mince et allongée facilite sa cuisson qui est assez rapide si l'on considère son poids.

1/4 tasse (50 ml) persil frais haché
1 à soupe (15 ml) graines de fenouil écrasées
1 à soupe (15 ml) huile d'olive
gros sel et poivre
4 lb (2 kg) **rosbif de contre-filet gourmet**

SAUCE AU PORTO

2 échalotes, émincées
1 tasse (250 ml) vin rouge
1/2 tasse (125 ml) porto
1-1/2 tasse (375 ml) bouillon de bœuf à faible teneur en sodium
2 à soupe (30 ml) fécule de maïs
1 à soupe (15 ml) beurre
Timbales au riz primavera
(recette ci-dessous)

Par portion : 255 calories, 29 g protéines, 11 g lipides, 4 g glucides
Bonne source de fer (22 % VQ) et excellente source de zinc (63% VQ), 7% VQ sodium, potassium (15% VQ), vitamine D (16% VQ).



Cliquez :
vivredelicieusement.ca
pour d'autres recettes de Géant Vert

1. Frotter le rosbif d'un mélange fait de persil, de graines de fenouil, d'huile d'olive, de sel et de poivre.

2. Placer le rosbif sur une grille, dans une rôtissoire peu profonde. Insérer un thermomètre résistant à la chaleur au centre du rosbif. Faire cuire à découvert à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes; baisser la température du four à **275 °F (140 °C)**; laisser cuire jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 135 °F (57 °C) pour un rosbif mi-saignant, de 1 3/4 heure à 2 heures ou 150 °F (66 °C) pour un rosbif bien cuit. Sortir le rosbif du four, le couvrir d'un papier d'aluminium et le laisser reposer de 15 à 30 minutes avant de le trancher.

3. Pendant ce temps, préparer la sauce au porto; conserver 2 c. à soupe (30 ml) du gras de la rôtissoire, jeter le reste. Placer la rôtissoire sur un feu moyen, ajouter les échalotes et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient ramollies. Incorporer le vin et le porto, gratter le fond de la rôtissoire pour décoller les sucs de la viande. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce diminue de moitié, environ 7 minutes. Incorporer le bouillon. Entre-temps, délayer la fécule de maïs dans 1/4 tasse (50 ml) d'eau et l'ajouter en fouettant à la sauce, cuire jusqu'à épaississement, environ 5 minutes. Passer au tamis, si désiré. Incorporer le beurre en fouettant, assaisonner de sel et de poivre, au goût.

Donne 10 à 12 portions.

TIMBALES AU RIZ PRIMAVERA; préparer 2 paquets (400 g CHACUN) de **Géant Vert Valley Selections* Riz Primavera Aux Légumes**, selon le mode d'emploi. Incorporer 1/2 tasse (125 ml) d'amandes en lamelles grillées (au goût). Séparer le mélange entre huit coupes à dessert en pressant bien. Renverser chaque coupe sur une assiette et démouler. Ajouter des tranches de rosbif et arroser de sauce au porto.
Donne 8 timbales.

Peu de travail et un merveilleux résultat

La cuisson d'un rosbif vous semble compliquée? Pourtant, elle est simple; suivez les deux étapes de la méthode 'bas et lent' pour réussir un rosbif tendre, goûteux et cuit uniformément.



BONNE SOURCE DE POTASSIUM
ET DE VITAMINE D