

Adhérez **MAINTENANT**
pour courir la chance de **GAGNER!**

**SCANNEZ POUR
GAGNER**



Pensez 
CLUB **bœuf**

1
GRAND
PRIX



25
PRIX
SECONDAIRES



Êtes-vous un membre du Club ou souhaitez-vous l'être?

La qualité de membre vient avec ses privilèges. Adhérez maintenant afin d'être inscrit automatiquement au tirage du Grand Prix... un iPod touch ou l'un des 25 NOUVEAUX livres de recettes des Diététistes du Canada.

Pour vous inscrire, scannez le code QR ci-dessus ou visitez le site Web boeufinfo.org/concours

Aucun achat nécessaire. Vous pouvez gagner le grand prix ou l'un des 25 prix secondaire. La valeur au détail du grand prix est d'environ 249 \$ et celle de chacun des prix secondaire est d'environ 30 \$. Les chances de gagner dépendent du nombre total de formulaires de participation admissibles reçus. Le concours débute le vendredi 4 mars, à midi, et se termine le mercredi 4 mai, à midi (heure de l'Est). Le gagnant doit répondre correctement à une question réglementaire d'arithmétique. Le concours s'adresse aux résidents du Canada ayant atteint l'âge de la majorité. Une copie des règlements complets est disponible à l'adresse suivante : boeufinfo.org/reglements



BŒUF CANADIEN

De questions sur le bœuf? boeufinfo.org

Vous n'avez pas une App pour les codes QR ? Entrez l'adresse url suivante dans le navigateur Web de votre téléphone intelligent (Smartphone).

App.tag2.it

Et suivez les instructions pour télécharger une App, gratuite, sur votre téléphone intelligent.

Pour scanner le code QR:

- Ouvrez l'App ci-dessus mentionnée
- Scannez le code QR utilisant l'appareil photo sur votre téléphone intelligent

Vous pouvez voir les vidéos en ligne sur www.youtube.com/dailywebtv



SCANNEZ POUR VOIR

152191

Cuisinez!

avec le bœuf canadien



Célébrons nos aliments... de la terre à la table!





« Cuisinez! »* le tout dernier livre de recettes des Diététistes du Canada, nous montre comment cuisiner à partir de la base et tout de même être à temps à la pratique de hockey.

« Cuisinez! » est rempli de recettes savoureuses provenant de diététistes de tout le pays. Avec ses trucs et astuces, « Cuisinez! » vous aide à préparer des repas maison sans avoir à passer beaucoup de temps à cuisiner.

Les recettes de bœuf canadien trouvées ici sont adaptées de « Cuisinez! » un petit échantillon du contenu que « Cuisinez! » vous offre. Recherchez « Cuisinez ! » dans toutes les bonnes librairies.

Vérifiez les codes QR à travers la brochure pour visionner les vidéos.
Voir page arrière pour les détails des codes QR et une chance de
gagner une copie de « Cuisinez! ».

Nous voulons ce qu'il y a de mieux pour notre famille, y compris une bonne nutrition – nous, les mamans connaissons l'importance des bons repas en famille.

Je commence toujours avec les ingrédients de base comme le bœuf canadien, les légumes, les fruits, les produits de grains entiers, le lait et le fromage.

Le bœuf canadien a bon goût, il est versatile et contient de nombreux nutriments. Je sais qu'avec chaque bouchée de bœuf maigre, ma famille consomme un bon nombre de nutriments, et cela est particulièrement important puisque je dois voir à bien nourrir toutes mes petites bouches.

*Nous vous invitons à savourer les aliments santé que vous aimez.
Célébrez les repas en famille et « Cuisinez! avec le bœuf canadien.*

Karine Gale, Dt.P.
Boeuf canadien

Le Mois de la nutrition
est organisé par les
Dietétistes du Canada
et les milliers de dietétistes à
travers le pays.



ici avec mon garçon

*© « Cuisinez! » des Diététistes du Canada,
publié par Les Éditions de l'Homme.

Bifteck de contre-filet avec champignons sautés

Faites de fines tranches de bifteck et présentez-les à la table. De cette façon, les convives choisiront la portion voulue. Seulement 144 calories par portion. SUPER!

- | | |
|----------------------|--|
| 2 | biftecks de contre-filet |
| | 1 po (2,5 cm) d'épais |
| | Poivre du moulin ou |
| | épices à bifteck Montréal |
| 2 c. à thé (10 ml) | huile de canola |
| 2 tasses (500 ml) | champignons tranchés |
| | (de Paris, crimini ou petits portobello) |
| 2 c. à soupe (30 ml) | échalotes émincées |
| 2 | gousses d'ail émincées |
| ¼ tasse (50 ml) | vin blanc sec |
| 1 c. à thé (5 ml) | thym ou estragon séché |
| 1 c. à thé (5 ml) | sauce Worcestershire |
| ¼ c. à thé (1 ml) | sel |

La prochaine fois - vous pourriez ajouter ¼ tasse (50 ml) de crème sure aux champignons sautés pour en faire une sauce genre Stroganov.

1. Éponger les biftecks; les assaisonner de poivre ou d'épices à bifteck. Faire griller à feu moyen fort environ 5 minutes par côté jusqu'à mi-saignant.

2. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans un grand poêlon à feu moyen fort. Ajouter les champignons et les échalotes; faire cuire jusqu'à ce que les échalotes soient ramollies, environ 4 minutes. Ajouter l'ail et faire sauter pendant 30 secondes. Incorporer le vin, le thym et la sauce Worcestershire; laisser cuire en brassant occasionnellement de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le vin soit réduit. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.

3. Retirer le gras du bifteck au besoin et le jeter. Faire de fines tranches sur le biais du bifteck. Servir le bifteck avec les champignons sautés.

Donne 4 à 6 portions.

Par portion : 144 calories, 17 g protéines, 6,1 g lipides, 2,6 g glucides, 140 mg sodium (6% VQ), 1,9 mg fer, 63 % VQ vitamine B₁₂.

Adapté de © « Cuisinez! » des Diététistes du Canada, publié par Les Éditions de l'Homme.

SCANNEZ POUR VOIR



EXCELLENTE SOURCE DE
B₁₂ ET FAIBLE EN SODIUM



Brochettes de bœuf avec sauce aux arachides

Ces petites brochettes gourmet et santé riches en protéines ont moins de 300 calories!

- | | |
|----------------------|---|
| 3 c. à soupe (45 ml) | huile de canola |
| 2 c. à soupe (30 ml) | CHACUN de vinaigre de riz et de persil frais haché |
| 1 c. à thé (5 ml) | CHACUN de cumin moulu, de coriandre et de cannelle |
| 1 c. à thé (5 ml) | flocons de piments forts (au goût) |
| ½ c. à thé (2 ml) | CHACUN de poudre d'ail et de gingembre moulu |
| 1 ½ lb (750 g) | bifteck de haut de surlonge ou contre-filet à griller |
| | 1 po (2,5 cm) d'épais, coupé en cubes |
| | Sauce aux arachides (recette ci-dessous) |
| 1 | oignon rouge coupé en morceaux |
| 2 | poivrons jaunes coupés en morceaux |

1. Mélanger l'huile, le vinaigre, le persil, le cumin, la coriandre, les flocons de piment, la poudre d'ail et le gingembre dans un grand sac pour congélateur ou un bol. Ajouter les cubes de bœuf et bien mélanger. Sceller le sac ou couvrir et réfrigérer de 30 minutes jusqu'à 12 heures.

2. Pendant ce temps, préparer la sauce aux arachides et réserver; la mettre au réfrigérateur si vous ne la servez pas en dedans d'une heure.

3. Enfiler les cubes de bœuf en alternant avec les poivrons sur des brochettes en bois préalablement trempées. Faire griller à feu moyen fort sur une grille légèrement huilée, environ 10 minutes pour mi saignant, en retournant une fois. Servir avec la sauce aux arachides. **Donne 6 portions.**

SAUCE AUX ARACHIDES : mélanger dans un chaudron moyen, 1 **gousse d'ail** (émincée), ½ tasse (125 ml) CHACUN de **beurre d'arachides croquant** et de **bouillon de poulet à faible teneur en sodium**, 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya à faible teneur en sodium, 2 c. à thé (10 ml) de **jus de citron frais** et 1 c. à thé (5 ml) CHACUN de **sauce chili à l'ail** et de **sucré blanc**. Porter à ébullition à feu moyen fort et réchauffer en brassant souvent. Baisser le feu et laisser mijoter en brassant pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Incorporer ¼ tasse (50 ml) de **lait de coco** et réchauffer en brassant. Servir tiède.

Par portion : 282 calories, 22 g protéines, 17,3 g lipides, 11 g glucides, 231 mg sodium, 2,5 mg (18 % VQ fer; 3 g (12 % VQ) fibre.

Adapté de © « Cuisinez! » des Diététistes du Canada, publié par Les Éditions de l'Homme.

Pour sauver du temps, demandez au boucher de couper les biftecks en cubes.



La meilleure des mamans!

HAUTE TENEUR EN FER ET
BONNE SOURCE DE FIBRES



SCANNEZ POUR VOIR



Poivrons farcis au bœuf et quinoa

Les enfants adorent ces piments colorés qui leur rappellent les saveurs d'une lasagne. Vous les aimerez aussi; de plus, chaque poivron contient les quatre groupes alimentaires, du bœuf maigre riche en protéines et du quinoa, le tout riche en nutriments.

12	poivrons rouge, jaune ou orange, petits ou moyens
2 tasses (500 ml)	fromage cottage 2 % égoutté
1/3 tasse (75 ml)	fromage Parmesan frais râpé
1 tasse (250 ml)	quinoa ou riz brun
2 c. à thé (10 ml)	huile de canola
1 lb (500 g)	bœuf haché extra maigre
2	gousses d'ail émincées
1 tasse (250 ml)	CHACUN d'oignons hachés et de champignons
1 ½ tasse (375 ml)	sauce tomate
½ tasse (125 ml)	châtaignes d'eau en conserve, égouttées et hachées (au goût)
½ c. à thé (2 ml)	CHACUN d'origan et de basilic séchés
	poivre du moulin
½ tasse (125 ml)	fromage Cheddar râpé

1. Retirer le dessus des poivrons et les évider (note : si les poivrons ne tiennent pas droits, couper une petite tranche du dessous, sans faire d'ouverture). Réserver. Mélanger le fromage cottage et le Parmesan et réserver.

2. Mélanger le quinoa ou le riz brun avec 2 tasses (500 ml) d'eau dans un chaudron moyen; couvrir et porter à ébullition à feu élevé; baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Enlever le couvercle et faire tiédir 5 minutes. Mélanger avec une fourchette puis réserver.

3. Pendant ce temps, faire cuire le bœuf dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen fort, en brisant les morceaux avec un pilon à pommes de terre ou une cuillère de bois, environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose. Transférer le bœuf dans un bol à l'aide d'une cuillère trouée et réserver. Jeter le liquide du poêlon, mais en garder 2 c. à thé (10 ml).

4. Baisser le feu à moyen. Ajouter l'ail, les oignons et les champignons au poêlon; faire sauter de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Remettre le bœuf et les jus accumulés dans le poêlon. Incorporer la sauce tomate, les châtaignes d'eau (si utilisées), l'origan, le basilic et le poivre noir au goût, porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes en brassant occasionnellement. Retirer du feu et incorporer le quinoa ou le riz.

5. Remplir chaque poivron à moitié avec le mélange de viande. Couvrir avec le mélange de fromage cottage puis du reste du mélange de viande et de fromage Cheddar. Remettre les dessus des poivrons. Placer les poivrons sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin ou de papier aluminium légèrement huilé.

6. Faire cuire à 375 °F (190 °C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre digital inséré au centre de la garniture indique 160 °F (71 °C). **Donne 12 portions.**

Par portion : 238 calories, 19 g protéines, 8,1 g lipides, 23 g glucides, 412 mg sodium, 3,2 mg fer, 312 % VQ vitamine C.

Adapté de © « Cuisinez! » des Diététistes du Canada, publié par Les Éditions de l'Homme.



SCANNEZ POUR VOIR



La prochaine fois – hachez le dessus des poivrons et faites-les cuire avec les champignons pour plus de nutriments. Utilisez de la surlonge extra maigre si vous aimez le bon goût de la surlonge.

EXCELLENTE SOURCE
DE VITAMINE C

Pâté chinois des jours ensoleillés

Le pâté chinois est l'aliment réconfort par excellence. Cette version est une approche santé de ce classique, il contient seulement 241 calories par portion et la garniture de pommes de terre sucrées est riche en beta carotène.

1 lb (500 g)	bœuf haché extra maigre
1	gousse d'ail émincée
½ tasse (125 ml)	CHACUN d'oignon, de carottes et de céleri hachés
½ c. à thé (2 ml)	poivre noir fraîchement moulu
¼ c. à thé (1 ml)	CHACUN de sel et de muscade moulue
1 ½ c. à soupe (22 ml)	farine tout usage
1 ¼ tasse (300 ml)	bouillon de poulet ou de bœuf à faible teneur en sodium
½ tasse (125 ml)	maïs en grains congelé
2 tasses (500 ml)	potatoes sucrées en purée (environ 2)

1. Faire cuire le bœuf haché dans un grand poêlon à feu moyen fort, en brisant les morceaux avec un pilon à pommes de terre ou une cuillère de bois, environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose. Transférer le bœuf dans un bol à l'aide d'une cuillère trouée et réserver; Jeter le liquide du poêlon, mais en garder 2 c. à thé (10 ml).

2. Baisser le feu à moyen. Ajouter l'ail, l'oignon, la carotte, le céleri, le sel et le poivre et la muscade; faire sauter de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Saupoudrer de farine et faire sauter 1 minute. Incorporer le liquide graduellement et porter à ébullition en brassant jusqu'à ce que ce soit épaissi. Remettre le bœuf et les jus accumulés dans le poêlon; ajouter le maïs et mélanger pour l'enrober.

3. Placer le mélange dans un plat carré en verre de 8 po (20 cm). Étendre les pommes de terre sucrées sur le dessus.

4. Faire cuire à 350 °F (180 °C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre digital inséré au centre indique 160 °F (71 °C). **Donne 6 portions.**

Par portion : 241 calories, 19 g protéines, 6,6 g lipides, 26 g glucides, 312 mg sodium, 2,6 mg fer, 43 % VQ zinc, 190 % VQ vitamine A.

Adapté de © « Cuisinez! » des Diététistes du Canada, publié par Les Éditions de l'Homme.

TRÈS RICHE EN ZINC ET
EN VITAMINE A

*Truc - Ajoutez un peu de
bouillon à la purée de
pommes de terre sucrées
pour qu'elles soient plus
faciles à étendre.*



SCANNEZ POUR VOIR

