

Le boeuf



Recettes pour un mode de vie équilibré



Le boeuf maigre est nutritif et fait partie d'un régime sain.

Une vie saine comprend une saine alimentation et de l'activité physique. La modération, la variété et l'équilibre sont la base d'une saine alimentation.

Le boeuf maigre vous donne de l'énergie!

Parce qu'il contient du zinc, qui améliore votre système immunitaire et favorise la croissance chez les enfants. Le zinc accélère la guérison des blessures et ouvre l'appétit.

Le boeuf est une excellente source de zinc.

Parce qu'il contient du fer, qui favorise l'oxygénation de toutes les parties de votre corps. La carence en fer peut réduire votre énergie, votre capacité d'attention et votre aptitude à apprendre. **Le boeuf est la source alimentaire la plus riche en fer hautement absorbable.**

Parce qu'il contient des protéines, qui aident à la formation et à la réparation des muscles, des organes et des os. **Le boeuf est une excellente source de protéines de haute qualité.**



Sauté de boeuf à l'orange et au gingembre

Temps de préparation : 10 min Temps de cuisson : 10 min



Notes du chef :

Procurez-vous des cinq épices chinoises et de la sauce hoisin à l'épicerie.

Sauce : Fouettez ensemble dans un petit bol 1/4 c. à thé (1 ml) de **zeste d'orange râpé finement**, 1/2 tasse (125 ml) **CHACUN - de jus d'orange et de sauce hoisin**, 1 c. à soupe (15 ml) **CHACUN - de fécule de maïs et de gingembre frais râpé**, 1/2 c. à thé (2 ml) **cinq épices chinoises** et 1/4 c. à thé (1 ml) de **flocons de chili déshydraté**. Réserver.

- **Couper un bifteck de haut de surlonge à griller** de 1 lb (500 g) de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur en deux sur la longueur. **Découper** dans le sens de la largeur en lanières de 1/4 po (5 mm) et parer tout le gras.
- **Faire chauffer** 2 c. à thé (10 ml) d'huile végétale dans un poêlon antiadhésif jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, faire sauter les lanières de boeuf et **2 gousses d'ail hachées** pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le boeuf soit bruni, mais rose à l'intérieur. Réserver le boeuf.
- **Ajouter** 4 tasses (1 L) de **légumes précoupés** et 3 c. à soupe (45 ml) d'eau au poêlon; couvrir et cuire 4 minutes jusqu'à ce que les légumes soient mi-tendres. Ajouter la sauce et cuire 2 minutes jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe. Ajouter le boeuf et les jus accumulés, réchauffer. Servir sur de riz. **4 portions.**

Par portion : 290 calories, 27 g protéines, 8 g lipides, 27 g glucides - % Valeur quotidienne (% VQ), excellentes sources de fer (27 % VQ) et de zinc (56 %), sodium (26 % VQ).

Conseils santé :

Le mode de préparation des repas peut faire la différence dans la quantité de gras que vous consommez. Voici quelques trucs à essayer.

Parez la viande et la volaille de tout gras visible, retirer la peau avant de manger et égoutter le gras des viandes hachées cuites. Un bifteck de contre-filet paré contient **la moitié** moins de gras que celui qui n'a pas été paré.

Adoptez des modes de cuisson faibles en gras comme griller au barbecue, au four ou rôtir. Faites sauter avec un peu de gras en utilisant un poêlon antiadhésif et un enduit d'huile à cuisson. Une vaporisation de 2 secondes d'huile à cuisson n'ajoute que 2 g de matières grasses.

Allez-y légèrement avec vos salades, utilisez des vinaigrettes sans gras ou préparez la vôtre avec un mélange de jus de fruits ou de vinaigre de riz et de vinaigre. Vous pourrez ainsi diminuer la quantité d'huile requise.



Salade au boeuf, pamplemousse et grenade

Temps de préparation : 30 min Temps de préparation : 15 min Temps de cuisson : 12 min



Lorsque les grenades ne sont pas en saison, utilisez deux kiwis pelés pour la marinade et garnir de canneberges séchées.

Vinaigrette : Peler **1 pamplemousse** et retirer la peau blanche, réserver tout le jus qui s'écoule. Séparer en quartiers et presser tout le jus des membranes restantes. Ajouter du **vinaigre de vin blanc** au jus pour avoir 1/2 tasse (125 ml) de liquide. Ajouter 2 c. à soupe (30 ml) **CHACUN** - d'**huile d'olive**, de **miel liquide** et de **menthe fraîche** hachée et 1/2 c. à thé (2 ml) de moutarde de Dijon en grains. Saler et poivrer. Réserver.

- **Placer** la moitié des **graines de grenade** au mélangeur, réserver les autres. Ajouter **3 figes sèches**, **1 gousse d'ail** et 1/4 tasse (50 ml) de **vinaigre de vin blanc**; mélanger jusqu'à consistance pâteuse. Saler et poivrer et verser dans un grand sac pour congélation.
- **Piquer** 1 lb (500 g) **bifteck à mariner** (intérieur de ronde ou flanc) de 1 po (2,5 cm) à plusieurs endroits avec une fourchette. Placer dans le sac et réfrigérer pendant 30 minutes.
- **Jeter** la marinade et faire griller le bifteck à feu moyen-fort de 6 à 7 minutes/côté. Découper en tranches fines contre le grain.
- **Répartir** 8 tasses de **laitues mélangées** dans 4 assiettes; garnir des lanières de boeuf chaudes, des quartiers de pamplemousse réservés, des graines de grenade, d'un pot de (6 oz/170 ml) de **coeurs d'artichauts** marinés et égouttés et de fines tranches fines d'oignon rouge. Arroser de vinaigrette. **4 portions.**

Conseils santé :

Le Guide alimentaire pour manger sainement vous encourage à manger 2 à 3 portions (50 à 100 grammes chacune) de viande ou de substituts par jour.

Choisissez les portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Dans le cas des viandes désossées, calculez 4 oz (125 g) de viande crue par portion, soit 3 1/2 oz (100 g) après cuisson, environ la taille d'un jeu de cartes.

Toutes les femmes ont intérêt à manger du boeuf régulièrement. Pourtant les sondages sur la nutrition ont révélé qu'un grand nombre de femmes mangent moins des 2 portions de viandes et substituts par jour recommandées par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Les Canadiens obtiennent environ 1/3 de toutes leurs calories d'autres aliments non essentiels, comme les barres de chocolat, les grignotines et les produits à forte teneur lipidique. **Limitez les portions**, particulièrement pour les collations et les condiments à haute teneur en gras.



Souper au rosbif vite fait

Temps de préparation : 10 min Temps de cuisson : 50 à 60 min



Notes du chef :

Les nouveaux rosbifs à cuisson rapide sont des coupes de rosbif d'un poids ne dépassant pas 1 lb (500 g) et ont la taille idéale pour les petites familles.

- **Retirer le filet d'un rosbif à cuisson rapide de 1 lb (500 g)** (c.-à-d. noix de ronde, intérieur de ronde, croupe). Frotter le rosbif avec 1 c. à soupe (15 ml) de **mélange de soupe à l'oignon^{MD} ou à l'oignon et ail rôti^{MD} Lipton**.
- **Insérer** un thermomètre à viande dans le sens de la longueur au centre du rosbif de façon à ce que la tige ne soit pas visible. Déposer dans un poêlon allant au four, sur un lit de 4 tasses (1 L) de légumes racine comme **les patates douces, les oignons et les panais** coupés en morceaux de 1/2 po (1 cm) assaisonnés et légèrement enduits d'huile.
- **Cuire** à découvert au four à 350 °F (180 °C) pendant 50 à 60 minutes jusqu'à ce que le thermomètre indique 155 °F (68 °C) pour une cuisson à point.
- **Transférer** le rosbif sur une planche à découper; le recouvrir d'une feuille d'aluminium pendant 5 minutes pour permettre à la température de s'élever de 5 °F (3 °C). Couper en tranches fines contre le grain et servir avec les légumes. **4 portions.**

Par portion : 245 calories, 24 g protéines, 6 g lipides, 24 g glucides, bonne source de fer (16 % VQ) et excellente source de zinc (42 % VQ), 10 % VQ en sodium.

Conseils santé :



*Le boeuf haché maigre et l'extra maigre se qualifient pour Visez santé^{MC} puisqu'ils ne contiennent pas plus de 17 % et 10 % de gras respectivement. **Visez santé^{MC} ... vous indique que c'est un choix santé.***

Saviez-vous que le boeuf est composé d'un mélange de gras? Près de la moitié du gras contenu dans le boeuf est du gras monoinsaturé - le même genre de gras trouvé dans l'huile d'olive.

Un tiers du gras saturé du boeuf est de l'acide stéarique. Ce genre de gras n'a pas d'effet sur le cholestérol sanguin.



M-M-Merveilleux burgers aux champignons

Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 12 min



Notes du chef :

Grâce aux champignons de cette recette, ces burgers de boeuf maigre demeurent tendres et juteux, sans augmenter les matières grasses, ni les calories.

- **Mélanger** 1 1/2 lb (750 g) de boeuf haché extra maigre ou maigre, 1 oeuf (battu) 1/3 tasse (75 ml) de champignons finement hachés, 1/4 tasse (50 ml) de chapelure et 1 enveloppe de soupe à l'oignon Lipton^{MD} ou de soupe à l'oignon et ail rôti Lipton^{MD}. Mélanger délicatement et former six galettes de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur.
- **Griller** au barbecue, au four ou à la poêle à feu moyen-fort de 5 à 7 minutes par côté, jusqu'à ce qu'un thermomètre numérique à lecture instantanée, inséré latéralement au centre de chaque galette, indique au moins 160 °F (71 °C). Les galettes sont cuites à cette température peu importe leur couleur.
- **Servir** les burgers sur des petits pains de blé entier grillés, avec des garnitures faibles en gras comme de la laitue déchiquetée, des tranches de tomates, des cornichons, de la moutarde et du ketchup. **6 portions.**

Par portion (avec du boeuf haché extra maigre) : 229 calories, 26 g protéines, 10 g lipides, 7 g glucides, bonne source de fer (20 % VQ) et excellente source de zinc (59 % VQ), 924 % VQ en sodium.

Le boeuf haché maigre et l'extra maigre font partie du programme Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du coeur.

Savourez 2 à 3 portions du groupe Viandes et substituts à chaque jour.

BOEUF HACHÉ

Information nutritionnelle (pour 100 g de boeuf cru)

	Maigre	Extra maigre
CALORIES	210	180
PROTÉINES g	20	21
LIPIDES g	15	10
GLUCIDES g	0	0
% Valeur Quotidienne (% VQ)		
FER	15	15
ZINC	50	50



† Le Centre d'information sur le boeuf appuie financièrement le programme d'information Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du coeur. Ceci n'est pas une approbation de produits. Pour plus de renseignements, consultez www.visezsante.org

Le parage fait tout la différence!

Lorsque parées du gras visible, toutes les coupes de boeuf (sauf les bouts de côtes) sont **maigres**, ne contenant pas plus de 10 % de gras. La plupart des coupes de boeuf parées sont **extra maigres**, ne contenant pas plus de 7,5 % de gras. Certaines coupes comme le bifteck d'intérieur de ronde à mariner, contient aussi peu que 2 % de gras.

Boeuf (cru, PARÉ du gras visible)

Coupes extra maigres (7,5 % de gras ou moins)

BIFTECKS À GRILLER	faux-filet, côte, contre-filet, aloyau, aloyau gros filet, haut de surlonge, côte d'aloiau
BIFTECKS À MARINER	noix de ronde, flanc, intérieur et extérieur de ronde
BIFTECKS À MIJOTER	palette
ROSBIFS GOURMET	filet, haut de surlonge
ROSBIFS POUR LE FOUR	noix de ronde, intérieur et extérieur de ronde, croupe et pointe de surlonge
POT-AU FEU	palette, poitrine, côte croisée
BOEUF À RAGOÛT	cube de boeuf à ragoût

Coupes maigres (moins de 10 %) côte

COUPES DE BOEUF

Information nutritionnelle (pour 125 g de boeuf cru)

	Non parées	PARÉES
CALORIES	260	190
Protéines g	25	27
Lipides g	18	8
Saturés g	8	3
Polyinsaturés g	0.7	0.3
Monosaturés g	8	3.5
CHOLESTÉROL mg	65	60
GLUCIDES g	0	0
% Valeur Quotidienne (%VQ)		
FER	15	15
ZINC	60	60



Pour sa valeur nutritive, son excellent goût, sa valeur, sa versatilité, son côté pratique ... et pour supporter les communautés à travers le pays.

Savourez le boeuf canadien – aujourd'hui.

Centre
d'information
sur le

Boeuf



Des questions sur le boeuf? Visitez www.boeufinfo.org ou appelez 1 888 44-BOEUF.