

## C265 Collection Recettes et alimentation

### CONDITIONS D'UTILISATION DES IMAGES TÉLÉCHARGÉES

L'utilisation **non commerciale** de ces images numériques est libre et gratuite. Elles peuvent être reproduites, distribuées et communiquées au public à des fins de recherche exclusivement et selon les modalités suivantes :

- Toute image utilisée dans le cadre d'un projet de recherche doit être citée correctement en suivant le modèle suivant : Auteur, titre du document ou nom d'objet, date, Musée McCord, cote complète;
- Il est défendu de modifier, de transformer ou d'adapter cette image;
- L'utilisation d'une image à des fins commerciales est interdite sans l'autorisation préalable du Musée McCord.

En ce qui concerne les conditions d'utilisation **commerciale** des fichiers d'images, vous pouvez consulter la section « [Services photographiques et droits d'auteur](#) » du site Web du Musée McCord. Pour toutes questions supplémentaires, veuillez communiquer avec nous par courriel à l'adresse [photo@mccord-stewart.ca](mailto:photo@mccord-stewart.ca).

Dans le cadre de ses missions de conservation et de diffusion, le Musée procède à la numérisation d'archives de sa collection en vue de les rendre accessibles sur son site Web (<http://www.musee-mccord.qc.ca/fr/>). Ces images ont été mises en ligne dans le respect des législations liées aux domaines du livre et des archives (Loi sur le droit d'auteur, Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé et Loi sur les archives). Malgré des recherches exhaustives pour retrouver les titulaires de droits afin d'obtenir leur autorisation préalable, certains d'entre eux demeurent introuvables. Si vous constatez que la diffusion d'un document porte atteinte à vos droits, écrivez-nous à [reference@mccord-stewart.ca](mailto:reference@mccord-stewart.ca).

## C265 Recipes and Food Collection

### CONDITIONS FOR USING AND DOWNLOADING IMAGES

These digital images are free for **non-commercial** use. They may be reproduced, distributed and transmitted to the public for research purposes only, under the following terms and conditions:

- Images used in a research project must be properly cited using the following format: Author, title of document or name of object, date, McCord Museum, complete reference number.
- Images may not be modified, transformed or adapted.
- Images may not be used for commercial purposes without the prior permission of the McCord Museum.

For information on the conditions governing the **commercial** use of digital images, please see the "[Photographic Services and Copyright](#)" section of the McCord Museum's Website. Should you have any questions, please email the Museum at: [photo@mccord-stewart.ca](mailto:photo@mccord-stewart.ca).

As part of its mission to preserve and disseminate, the Museum is digitizing the archives in its collection to make them available on its Website (<http://www.musee-mccord.qc.ca/en/>). These images are being uploaded in accordance with the laws governing books and archives (Copyright Act, Act Respecting the Protection of Personal Information in the Private Sector and Archives Act). Although we have conducted extensive research to discover the rights holders to obtain their prior permission, some could not be located. If you discover that the dissemination of a given record violates your copyrights, please contact us at [reference@mccord-stewart.ca](mailto:reference@mccord-stewart.ca).

**c'est  
facile et rapide  
avec du boeuf**

**Recettes gagnantes . . .**

## C'est facile et rapide avec du boeuf

Cette brochure a été préparée pour répondre aux besoins des familles d'aujourd'hui prises par la vie moderne. Elle contient des recettes ayant remportées le 1er prix à cause de la facilité et la rapidité avec lesquelles on peut les préparer et aussi plusieurs bons trucs très utiles.

**Rapide:** La plupart des recettes peuvent être préparées en 30 minutes ou moins. Il y a en plus, des plats préparés au four et des recettes pour marmite à cuisson lente. Ces dernières requièrent peu de temps de préparation et peuvent cuire pendant que vous êtes à l'extérieur.

**Économique:** Chacune de ces suggestions tient compte de votre budget. La cuisine rapide n'est pas nécessairement coûteuse.

**Facile:** Comme une préparation facile a son importance pour une ménagère occupée, vous trouverez des recettes délicieuses et tellement faciles à préparer que la majorité des membres de la famille va pouvoir y prendre part.

### Trucs pour gagner du temps

**Prévoir d'avance:** Prévoir d'avance peut épargner à la fois du temps et de l'argent. Dresser vos menus à l'avance, tout en tenant compte des goûts de la famille, du temps, des ingrédients que vous avez et des spéciaux de la semaine.

**Préparer d'avance:** Un peu de pré-préparation, durant la fin de semaine, va accélérer la préparation des repas durant la semaine. ex: préparer un pain de viande, un pot-au-feu, etc. et congeler; faire cuire d'avance du boeuf en cubes et congeler en quantités requises pour diverses recettes.

**Les restes: excellents pour gagner du temps:** Le rôti de boeuf cuit durant la fin de semaine donne, non seulement des repas de première qualité, mais permet aussi de préparer des plats faciles et délicieux avec ce qui en reste.

**Les portions individuelles cuisent plus rapidement:** Préparer de petits pains de viande dans des moules à muffins ou des coupes à cossetarde par exemple. Cuire et servir dans 25 à 30 minutes.

**Servir une recette apprêtée de façons différentes:** Préparer une grande quantité de boulettes de viandes selon votre recette préférée. Faire brunir et ensuite congeler la quantité requise pour chaque repas. Chauffer et servir avec des sauces différentes: aigre-douce, barbecue, stroganoff, etc.

**Préparer en grande quantité:** Préparer une recette complète même si elle donne plus de portions que vous n'en avez besoin pour un seul repas. Congeler le reste pour un autre repas. Cette idée pour sauver du temps résout aussi le problème des ingrédients qui restent (1/2 bte de soupe, etc.). Vous pouvez aussi doubler vos recettes; vous en consommez une et vous faites congeler l'autre.

### Utiliser des appareils qui vous feront épargner du temps

**Minuterie du four:** La minuterie de votre cuisinière vous permet de cuire un rôti ou un repas complet pendant que vous êtes à l'extérieur. Essayez-la avant pour plus de sûreté.

**Cuiseur à pression:** Le cuiseur à pression réduit le temps de la cuisson et attendrit des coupes comme les pots-au-feu et les côtes à braiser.

**Four à micro-ondes:** Le four à micro-ondes vous permet d'épargner beaucoup de temps. Cependant, à cause de sa technique de cuisson, il va vous falloir passer quelque temps à l'étudier et à l'expérimenter. Pour recevoir des directives plus complètes sur la façon de cuire le boeuf au four à micro-ondes, communiquer avec le Centre d'Information sur le Boeuf le plus près de chez-vous. Notre brochure sur la cuisson aux micro-ondes est disponible sans frais.

**Marmite à cuisson lente:** Ce populaire ustensile de cuisine épargne de l'énergie et conserve toute la saveur et la valeur nutritive des aliments. Cela vous permet de préparer des pots-au-feu économiques et faciles puisque la cuisson peut se faire sans surveillance durant plusieurs heures pendant que vous travaillez ou magasinez.

**Wok:** Sauter les aliments dans une poêle à frire ou un wok permet un rapide et délicieux changement.

**Marmite en terre cuite:** Elle peut être utilisée au four pour des rôtis variés (palette, côtes croisées, croupe, ronde et pointe de surlonge).

**Hache-viande:** Il peut être utilisé pour faire du boeuf haché à partir du boeuf cru ou hacher du boeuf cuit pour la préparation d'un plat différent comme le pâté chinois.

## Choisir la coupe de boeuf appropriée

Choisir la coupe de boeuf qui convient à votre horaire. Plusieurs coupes sont prêtes à servir en un rien de temps, tandis que d'autres requièrent un peu plus de temps. Le tableau suivant est un guide des plus pratiques.

<p><b>Prêt à servir en 15 minutes ou moins:</b>            Biftecks grillés ou cuits sur le barbecue            Boeuf haché (galettes)            Boeuf transformé (saucisson de bologne, saucisses fumées, boeuf salé, languettes de boeuf).            Plats préparés à partir d'un rôti de boeuf déjà cuit.</p>	<p><b>Parfait pour les repas au four:</b>            Rôti de boeuf — côte de boeuf                              — ronde                              — croupe                              — pointe de surlonge                              — palette                              — côtes croisées            Pain de viande            Mets allant au four en utilisant du bifteck de ronde ou de palette.</p>
<p><b>Marmite à cuisson lente:</b>            Pots-au-feu — bouts de côtes                              — épaule            Bouts de côtes            Bifteck suisse — Flanc, ronde ou palette.</p>	<p><b>Recettes pour la poêle à frire ou le wok:</b>            Languettes de surlonge            Languettes minces et diagonales de palette, ronde ou flanc, habituellement marinées            Restes de rôti de boeuf.</p>

## Recettes gagnantes

### Créole de frankfurters

Cette recette, de madame Lorraine Nagel de Lacombe, Alberta, a remporté le premier prix lors du concours Facile et Rapide.



500 g (1 lb) de boeuf haché ordinaire    1/2 mL (1/8 c. à thé) de poudre  
 1 oignon haché                                    de cayenne (au goût)  
 1/2 piment vert haché                        1 bte (1 bte) de soupe de tomates  
 1 mL (1/4 c. à thé) de sel                    540 mL (1 bte de 19 oz) de tomates  
 1 mL (1/4 c. à thé) de poivre                en conserve  
 10 saucisses tout boeuf

Sauter le boeuf haché, les oignons et le piment vert. Ajouter les assaisonnements, la soupe de tomates et les tomates en conserve. Couper les saucisses tout boeuf en morceaux d'un pouce. Laisser mijoter 15 minutes. Servir sur du riz. Donne 4 à 5 portions.

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

### Casserole de boeuf haché



1 oignon moyen, haché                        1 bte de soupe de  
 500 g (1 lb.) boeuf haché                    tomates ou champignons  
 5 mL (1 c. à thé) de sel                        375 mL (1 1/2 tasse) de pommes  
 1 pincée de poivre                              de terre en purée  
 250 mL (1 tasse) de légumes cuits        125 mL (1/2 tasse) de fromage  
 50 mL (1/4 tasse) de ketchup                cheddar râpé

Faire chauffer le four à 180°C (350°F). Sauter le boeuf haché et les oignons. Egoutter l'excès de gras. Ajouter les légumes, le ketchup, la soupe, le sel et le poivre. Verser dans un plat beurré. Couvrir de pommes de terre et saupoudrer de fromage râpé. Cuire de 20 à 25 minutes. Donne 4 à 6 portions.

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

## Boulettes de boeuf piquantes



750 g (1 1/2 lb.) de boeuf haché  
1 oeuf  
45 mL (3 c. à table) d'oignon  
finement haché  
7 mL (1 1/2 c. à thé) de sel

1 mL (1/4 c. à thé) de poudre d'ail  
1 mL (1/4 c. à thé) de poivre  
50 mL (4 oz.) de sauce de tomates  
250 mL (1 tasse) de chapelure

### Sauce

1 cube de bouillon de boeuf  
375 mL (1 1/2 tasse) d'eau bouillante  
15 mL (1 c. à table) de fécule de maïs  
45 mL (3 c. à table) de sucre brun  
15 mL (1 c. à table) de vinaigre  
15 mL (1 c. à table) de moutarde préparée  
50 mL (4 oz) de sauce de tomates

Former en boulettes de 2.5 cm de diamètre (1 pouce) le mélange de boeuf haché, d'oeuf, d'oignons, de sel, de poivre, de poudre d'ail, de sauce de tomates et de chapelure. Cuire dans un poêlon environ 20 minutes en tournant à l'occasion.

Pendant la cuisson des boulettes, préparer la sauce. Dissoudre le cube de bouillon dans l'eau bouillante. Mélanger la fécule de maïs et le sucre brun et les ajouter au bouillon en même temps que tous les autres ingrédients. Amener à ébullition. Ajouter les boulettes et mijoter quelques minutes. Garnir de persil. Donne 6 portions.

Temps de préparation: maximum 20 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

## Foie de boeuf au barbecue

500 g (1 lb.) de foie de boeuf,  
tranché mince  
30 mL (2 c. à table) de matière grasse  
75 mL (1/3 tasse) de sauce barbecue  
en bouteille  
75 mL (1/3 tasse) d'eau

Sur un feu moyen, faire brunir le foie dans la matière grasse. Mélanger la sauce barbecue et l'eau. Verser sur le foie. Laisser mijoter 10 minutes à feu lent. Donne 4 à 6 portions.

Temps de préparation: 3 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

## Pain de viande éclair

250 mL (1 tasse) d'oignons tranchés  
1 kg (2 lb) de boeuf haché ordinaire  
250 mL (1 tasse) de crème sure  
2 oeufs  
1 enveloppe de soupe  
à l'oignon déshydratée  
250 mL (1 tasse) de chapelure

Bien graisser un moule tubulaire de 23 cm (9"). Séparer les tranches d'oignons et les étendre uniformément dans le fond du moule. Couvrir le moule de papier d'aluminium et mettre au four de 8 à 10 minutes à 190° C (375° F).

Pendant ce temps, cuire le boeuf haché dans une grande poêle à frire jusqu'à ce que la couleur rose du boeuf ait disparu. Brasser souvent et ne laisser pas trop cuire sinon la viande n'adhérera plus. Retirer du feu. Mélanger les ingrédients qui restent; les ajouter au boeuf et bien mélanger. Sortir les oignons du four. Mettre le mélange de boeuf sur les oignons. Remettre au four et cuire de 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit brun. Egoutter tout le surplus de gras. Démouler le pain de viande et remplir le centre de légumes variés. Donne de 6 à 8 portions.

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

## Coquilles de boeuf

12 tranches de pain beurrées.  
Préparation préférée de pain de viande, incorporant du 500 g (1 lb.) de boeuf haché mi-maigre ou maigre (ou bien la recette de pain de viande éclair).

Sauce aux tomates.

Enlever la croûte du pain. Mettre les tranches de pain, côté beurré vers le haut, dans des moules à muffins. Remplir avec le mélange de pain de viande et cuire au four 20 minutes à 190° C (350° F). Servir avec une sauce aux tomates. Donne de 6 à 8 portions.

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

## Le bifteck — toujours populaire

Le bifteck donne un repas délicieux en peu de temps. La côte, l'aloïau (os en T), la surlonge peuvent être grillés ou cuits sur le barbecue très rapidement. Cuire environ 7 minutes, de chaque côté pour un bifteck médium de 2.5 cm (1") d'épaisseur. Saler les biftecks après la cuisson.

Pour un dîner économique, mariner toute la nuit au réfrigérateur un bifteck de palette, de côtes croisées ou de ronde. Les marinades suivantes se préparent en quelques secondes. Après la marinade, griller ou cuire au barbecue tel qu'indiqué ci-dessus.

La vinaigrette italienne peut aussi être utilisée comme marinade. Pour attendrir la viande plus rapidement, vous pouvez utiliser un attendrisseur de marque commerciale.

Servir le bifteck avec une salade verte et du pain chaud pour un dîner prêt en 15 minutes. Pour une meilleure présentation, alterner des cubes de bifteck avec des légumes sur des brochettes. Griller et servir sur un nid de riz.

### Marinade teriyaki

125 mL (1/2 tasse) de sauce soya  
125 mL (1/2 tasse) de sucre brun  
1 gousse d'ail

10 mL (2 c. à thé) de gingembre moulu  
5 mL (1 c. à thé) de monosodium  
de glutamate (Accent)  
2 mL (1/2 c. à thé) de poivre

Mélanger ensemble la sauce soya, le sucre brun, l'ail, le gingembre, le monosodium de glutamate et le poivre. Piquer le boeuf avec une fourchette et recouvrir de marinade. Couvrir et réfrigérer de 8 à 24 heures.

### Marinade au citron

5 mL (1 c. à thé) de zeste de citron rapé  
150 mL (2/3 tasse) de jus de citron  
75 mL (1/3 tasse) d'huile à cuisson  
7 mL (1 1/2 c. à thé) de sel

1/2 mL (1/8 c. à thé) de poivre  
5 mL (1 c. à thé) de sauce Worcestershire  
5 mL (1 c. à thé) de moutarde préparée  
2 échalotes tranchées

Bien mélanger tous les ingrédients. Piquer la surface du boeuf avec une fourchette et le mettre dans un plat. Verser la marinade sur le boeuf, couvrir et réfrigérer de 8 à 24 heures.

Note: Avant la cuisson, égoutter le boeuf et éponger le surplus d'humidité avec un papier absorbant.

## Plats au four

### Rôti de boeuf

Le rôti de boeuf est un plat qui requiert un minimum de préparation. Le rôti peut être cuit comme une partie du repas au four de façon à ce que tout le dîner est prêt en même temps. Si le rôti est mis congelé au four, il n'y aura aucune croissance de bactéries. S'il est complètement dégelé, il ne devrait pas être laissé au four plus de quelques heures. Assaisonner et cuire à 160° C (325° F) sans liquide et sans couvercle la côte. Une petite quantité de liquide et un couvercle est requis pour la palette, la côte croisée, la croupe, la ronde et la pointe de surlonge. Enlever le couvercle pour les dernières 45 minutes.

### Casserole de boeuf haché

Cette délicieuse recette de bifteck requiert quelques minutes de préparation. Pour réduire le temps de cuisson, inclure ce plat dans un repas apprêté complètement au four ou cuire dans une marmite à cuisson lente.

1 kg (2 lb.) de bifteck de ronde  
1 bte de crème de poulet  
1 bte de crème de champignons  
1 bte de crème de céleri

1/2 enveloppe de soupe à  
l'oignon déshydratée  
125 mL (1/2 tasse) d'eau

Mélanger soupes et eau. Omettre l'eau si vous utilisez une marmite à cuisson lente. Couper le bifteck en portions. Placer dans un plat ou une marmite à cuisson lente et couvrir du mélange de soupes. Couvrir et cuire à 150° C (300° F) environ 3 heures. Cuire à découvert pendant la dernière demi-heure. Cuire environ 8 heures à la marmite à cuisson lente. Donne 6 à 8 portions.

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 3 heures (au four)

8 heures (marmite à cuisson lente)

## Les restes

Après un premier repas avec le rôti de boeuf, les restes bien enveloppés se garderont au réfrigérateur pendant 1 semaine. Le rôti donnera ainsi une variété de plats durant toute la semaine. Ou bien, congeler une portion; si bien enveloppée, on pourra la conserver de 2 à 3 mois.

Les restes sont meilleurs si le rôti n'a pas été trop cuit. Cuire le rôti saignant ou à point. Si vous le préférez bien cuit, couper les deux extrémités lors du premier repas et conserver le milieu pour les restes.

### Boeuf Dianne

8 à 12 tranches de rôti saignant	45 mL (3 c. à table) de sauce brune
50 mL (1/4 tasse) de beurre	15 mL (1 c. à table) de sauce Worcestershire
15 mL (1 c. à table) de jus de citron	45 mL (3 c. à table) de cognac ou de brandy
8 champignons tranchés minces	Sel et poivre, au goût

Chauffer le boeuf dans le beurre, à feu doux. Placer dans une assiette réchauffée. Ajouter les 2 ingrédients suivants à la sauce, cuire et brasser 2-3 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, chauffer jusqu'à ébullition. Verser la sauce chaude sur les tranches de viande. Donne 4 à 6 portions.

Temps de préparation et de cuisson: 15 minutes

### Boeuf Stroganoff en quelques minutes

500-750 mL (2-3 tasses) de rôti de boeuf cuit, coupé en lanières de 6 mm x 4 cm x 2.5 cm (1 1/2" x 1" x 1/4")	170 mL (1 bte de 6 oz.) de champignons tranchés en conserve
30 mL (2 c. à table) de ketchup	250 mL (1 tasse) de crème de champignons ou de sauce brune
15 mL (1 c. à table) de sauce Worcestershire	1/2-1 mL (1/8-1/4 c. à thé) de poudre d'ail
1/2-1 mL (1/8-1/4 c. à thé) de poudre de chili	175 mL (3/4 tasse) de crème sûre commerciale

Sauter le boeuf dans un peu de gras chaud (huile ou beurre). Ajouter tous les ingrédients à l'exception de la crème sûre. Chauffer le tout. Ajouter la crème sûre. Chauffer un autre 3 minutes. Servir sur des pâtes alimentaires ou du riz chaud. Donne 4 à 6 portions.

Temps de préparation: 8 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

### Croquettes au boeuf

500 mL (2 tasses) de boeuf cuit finement haché	Sel et poivre, au goût
1 petit oignon haché	250 mL (1 tasse) de fromage cheddar moyen râpé
30 mL (2 c. à table) de farine	1 oeuf
125 mL (1/2 tasse) de bouillon de boeuf ou de consommé	250 mL (1 tasse) de chapelure

Hacher finement le boeuf en utilisant un hachoir ou un mélangeur. Mesurer 2 tasses (500 mL). On peut hacher l'oignon en même temps que la viande. Faire fondre 1 c. à table (15 mL) de beurre ou de margarine dans une poêle à frire; ajouter le boeuf et l'oignon et cuire sur un feu moyen de 4 à 5 minutes. Ajouter la farine et le bouillon ou le consommé. Cuire jusqu'à épaississement. Ajouter le fromage et assaisonner avec le sel et le poivre. Faire refroidir de 10 à 15 minutes. En mettant de la farine sur vos mains, façonner de 6 à 8 croquettes. Tremper les croquettes dans l'oeuf battu, recouvrir de chapelure et faire brunir uniformément dans de la matière grasse chaude. Donne 6 portions.

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de refroidissement: 10 à 15 minutes.

Temps de cuisson: 5 minutes

## Marmite à cuisson lente

La marmite à cuisson lente cuit à basse température. Vérifier si le liquide atteint au moins 85° C (185° F). C'est encore mieux s'il atteint le point d'ébullition 100° C (212° F). Cette température est nécessaire pour détruire les bactéries. Etant donné que le boeuf n'a pas besoin d'autant de cuisson que le porc ou la volaille, il se prête bien à la cuisson lente.

Plusieurs de vos recettes préférées au boeuf peuvent être adaptées à la marmite à cuisson lente. Voici quelques trucs utiles:

1. Brunir le boeuf n'est pas nécessaire mais cela améliore la saveur et vous permet d'égoutter le surplus de gras.
2. Parce qu'il y a peu d'évaporation, moins de liquide est nécessaire. Pour la plupart des recettes, utiliser environ la moitié de la quantité normale requise.
3. Certains légumes requièrent autant de cuisson que le boeuf, alors mettez de larges morceaux de céleri ou de carottes au fond et les recouvrir de liquide.
4. Pour épaissir la sauce, mettez de la fécule de maïs ou faites dissoudre de la farine après que la viande soit cuite. Cuire sur feu élevé de 5 à 10 minutes.
5. Pour savoir si le boeuf est cuit, cuire le temps minimum et ensuite enlevez-en un morceau pour vérifier à l'aide d'une fourchette si c'est assez cuit.
6. Ne vous en faites pas pour du boeuf trop cuit. La nourriture ne brûlera pas ou ne goûtera pas le trop cuit.

### Boeuf à la mode

1 kg (2 lb) de boeuf à braiser,  
bifteck de palette ou de poitrine  
250 mL (1 tasse) de carottes tranchées  
2 oignons tranchés

3 grosses de pommes de terre coupées  
en petits morceaux  
1 bte de crème de tomates diluée  
dans 50 mL (1/4 tasse) d'eau  
Sel et poivre

Mélanger ensemble les ingrédients ci-dessus. Couvrir et cuire à feu doux de 6 à 8 heures. La crème de tomates peut être remplacée par de la crème de céleri ou de champignons. Vous pouvez ajouter du céleri, des pois verts congelés ou tout autre légume. Pour varier essayer de la poudre de chili, des feuilles de laurier, de l'origan ou du sel d'ail. Donne 8 portions.

Temps de préparation: 10 à 15 minutes

Temps de cuisson: 6 à 8 heures (marmite à cuisson lente)

### Bifteck western

1 kg (2 lb) de bifteck de palette, de ronde ou de flanc tranché aussi mince que possible. Saupoudrer de farine, de sel et de poivre et faire pénétrer dans la viande. Brunir la viande dans une poêle à frire avec 50 mL (1/4 t.) d'huile. Transférer dans la marmite à cuisson lente.

#### Sauce

50 mL (1/4 tasse) de ketchup  
30 mL (2 c. à table) de sucre brun  
10 mL (2 c. à thé) de moutarde sèche  
5 mL (1 c. à thé) de poudre de chili  
50 mL (1/4 tasse) d'eau

15 mL (1 c. à table) de raifort  
50 mL (1/4 tasse) d'oignons hachés  
30 mL (2 c. à table) de piment vert haché  
30 mL (2 c. à table) de vinaigre

Mélanger ensemble les ingrédients de la sauce. Chauffer la sauce et verser sur la viande. Cuire sur feu élevé de 3 à 4 heures ou sur feu bas de 6 à 7 heures. Donne 6 à 8 portions.

Temps de préparation: 10 à 15 minutes

Temps de cuisson: 3 à 7 heures (marmite à cuisson lente)

### Boeuf à la bière

1.5 kg (3 lb.) de rôti de palette, de côtes croisées ou de croupe  
2 grosses oignons  
1 bouteille de bière

Couper le rôti en tranches de 6 mm (1/4") d'épaisseur. Placer une double épaisseur de tranches au fond d'un plat à four (avec un couvercle) ou d'une marmite à cuisson lente. Saupoudrer la viande de farine (modérément). Ajouter une rangée d'oignons. Alternier le boeuf et les oignons en terminant avec du boeuf. Recouvrir de bière. Si vous désirez plus de sauce, ajouter du bouillon de boeuf. Cuire pendant 2 1/2 heures à 180°C (350°F) ou dans la marmite à cuisson lente durant environ 8 heures. Donne 9 portions.

Temps de préparation: 10 à 15 minutes

Temps de cuisson: 2 1/2 heures (au four)

8 heures (marmite à cuisson lente)

## La cuisson au wok

La cuisson au wok est caractéristique d'une méthode de cuisson rapide; pour cette raison, les aliments doivent être coupés en petits morceaux. Ce mode de cuisson permet de conserver la couleur et la valeur nutritive des aliments. En ajoutant des légumes au boeuf, vous obtenez un mets nourrissant qui vous donne plus de portions à la livre de boeuf.

### Suey au boeuf

20 lanières de 5 cm (2") de rôti de boeuf saignant  
45 mL (3 c. à table) de sauce soya  
45 mL (3 c. à table) de sherry  
15 mL (1 c. à table) d'amidon maïs  
30 mL (2 c. à table) d'huile  
2 carottes moyennes tranchées mince  
1 navet, tranché mince

1 oignon rouge tranché  
10 champignons frais tranchés  
5 mL (1 c. à thé) de sucre  
2 mL (1/2 c. à thé) de sel  
250 mL (1 tasse) de fèves germées égouttées  
125 mL (1/2 tasse) de châtaignes d'eau tranchés

Mêler la sauce soya et le sherry et verser sur les lanières de boeuf. Délayer l'amidon de maïs dans 10 mL (2 c. à thé) d'eau et laisser reposer. Sauter les carottes, le navet, les oignons et les champignons. Ajouter la sauce du boeuf. A ce mélange, ajouter 30 mL (2 c. à table) d'eau, le sucre et le sel. Couvrir et mijoter de 2 à 3 minutes. Ajouter les fèves germées et les châtaignes d'eau, le boeuf et le mélange d'amidon. Remuer et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servir sur un nid de riz. Donne 4 portions.

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

### Languettes de boeuf avec tomates

500 g (1 lb) de bifteck de flanc, de ronde ou de palette désossée  
45 mL (3 c. à table) de sauce soya  
50 mL (1/4 tasse) de vinaigre  
50 mL (1/4 tasse) de cassonade  
30 mL (2 c. à table) d'amidon de maïs

1 oignon moyen, tranché mince  
500 mL (2 tasses) de champignons frais tranchés ou en conserve  
1/2 piment vert moyen, tranché  
2 tomates moyennes, coupées en quarts ou en huitièmes

Couper le bifteck en minces tranches de 3-6 mm (1/4"-1/8") d'épaisseur. Couper ces tranches en lanières de 5-7 cm (2-3") de longueur. Mêler la sauce soya, le vinaigre et la cassonade; verser sur le boeuf. Remuer pour enduire chaque lanière du mélange. Couvrir et réfrigérer de 18 à 24 heures. Egoutter le boeuf. Ajouter l'amidon à la marinade et verser à nouveau sur le boeuf. Verser 15 mL (1 c. à table) d'huile dans un wok sur une source de chaleur élevée. Sauter 1 minute les oignons, les champignons et le piment vert. Ajouter le boeuf et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter les tomates coupées et cuire pour les réchauffer. Servir sur un nid de riz.

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Cette brochure fait partie d'une série qui a pour but de renseigner le consommateur sur tous les aspects de l'industrie bovine. Parmi les sujets traités citons: l'inspection et le classement du boeuf pour le congélateur, la cuisson du boeuf au four à micro-ondes, comment réaliser des économies en utilisant du boeuf, recettes de boeuf faciles et rapides, de même que des guides pour l'achat et la cuisson des différents coupes de boeuf.

Cette information vous sera sûrement d'une grande utilité et vous voudrez la conserver. A cette intention, nous vous offrons au prix de \$5.00 un cartable qui vous en facilitera l'utilisation. Commencez dès maintenant à bâtir votre Encyclopédie du boeuf!

Adressez-vous au:

### CENTRE D'INFORMATION SUR LE BOEUF

Bureau au Québec: 515, Avenue Viger, Montréal, Québec H2L 2P2 Tel. (514) 288-6141

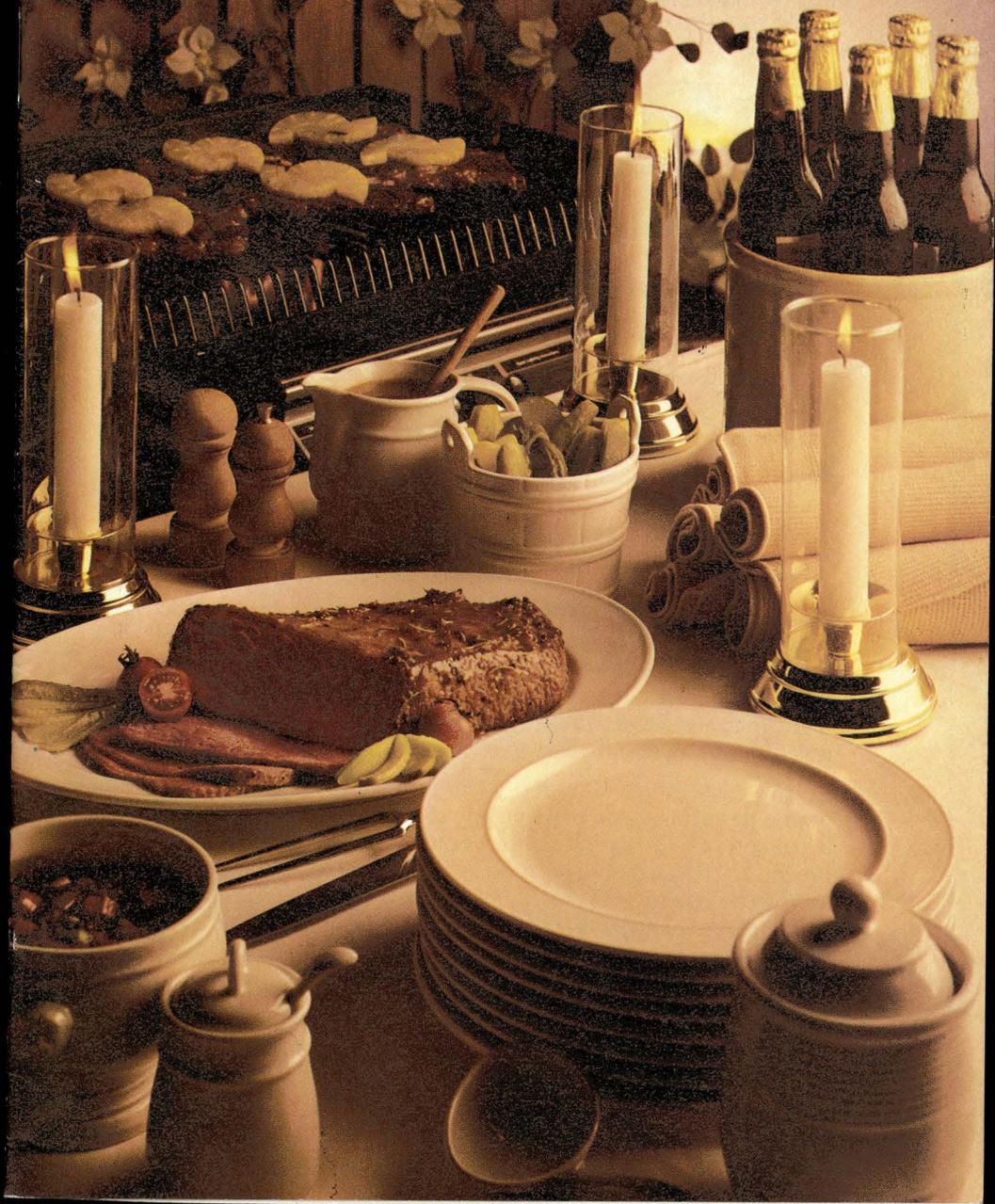
Bureau en Ontario: 590, rue Keele, Toronto, Ontario M6N 3E3

Bureau en Alberta: 2116—27ième avenue N.E. Calgary, Alberta T2E 7A6

Bureau en C.-B.: 594, Place Elstree, Vancouver Nord, C.-B. V7N 2Y3

Bureau en Manitoba: 320 - 125 rue Garry, Winnipeg, Manitoba R3C 3P2

# LE BOEUF PAR EXCELLENCE



Pour la plupart d'entre-nous, le boeuf est synonyme des grillades. Et pourquoi? D'un arôme incomparable, d'un goût infiniment savoureux, d'un choix de coupes à la portée de toutes les bourses, le boeuf offre un vaste éventail de mets pour toutes les grillades.

Les biftecks sont toujours plus savoureux lorsqu'ils sont cuits au barbecue. Cependant, il importe de les faire cuire sans les brûler. Cette brochure vous présente de nombreux conseils pour vous aider à réussir à perfection toutes vos grillades de boeuf: biftecks, rôtis, bouts de côtes, etc.

## INDEX DES RECETTES

### Les côtes et les autres coupes

Boeuf salé à la moutarde 3

Bouts de côtes à l'hawaiienne 3

Courgettes farcies 5

Salade de boeuf estivale 5

### Les biftecks

Bifteck à la bière 7

Bifteck grillé avec beurre à l'orange 7

Brochettes à la fondue 9

Biftecks "Gourmet" farcis 9

### Les rôtis

Noix de ronde grillée 11

Rôti de boeuf à la broche 11

Sandwich à la

Napolitaine 13

Rôti de boeuf au poivre 13

### Les nouvelles idées

Burger Taco 15

Brochettes à l'orientale 15

Méchoui au boeuf

## GUIDE DE CUISSON

Les coupes tendres — Les biftecks et les rôtis de côtes (y compris le faux-filet), les biftecks de côtes d'loyau, d'loyau, de contre-filet et de filet et le boeuf haché. Cuire sur le gril ou sur la broche selon le degré de cuisson désiré. Utiliser des braises moyennement chaudes. La marinade n'est pas requise mais peut être utilisée pour ajouter de la saveur.

Les coupes mi-tendres — Les rôtis et les biftecks de ronde, de pointe de surlonge, de palette et de côtes croisées. Mariner avant la cuisson pour attendrir. Cuire à point sur le gril ou sur la broche au-dessus de braises modérément chaudes. On peut cuire les rôtis de palette et de côtes croisées sans les mariner d'avance; envelopper alors de papier aluminium et griller lentement. Retirer le papier une demi-heure avant la fin de la cuisson.

Les coupes peu tendres — Les bouts de côtes (à braiser) et les biftecks de flanc. Avant la cuisson, mariner ou utiliser un attendrisseur commercial. Griller les bouts de côtes lentement en badigeonnant souvent de sauce barbecue. Griller les biftecks de flanc jusqu'à mi-saignant.

# LES CÔTES ET LES AUTRES COUPES

## BOUTS DE CÔTES À L'HAWAIIENNE †

1 kg (2-2½ lb) de bouts de côtes de boeuf,  
coupés en portions  
50 mL (¼ tasse) d'eau

50 mL (¼ tasse) de sauce soja  
15 mL (1 c. à table) de cassonade  
5 mL (1 c. à thé) de gingembre moulu  
50 mL (¼ tasse) de miel

**P**réparer la marinade en mélangeant l'eau, la sauce soja, la cassonade, le gingembre et le miel. Laisser mariner au réfrigérateur de 12 à 18 heures. Égoutter les bouts de côtes; les faire cuire au barbecue de 15 à 20 minutes. Si désiré, servir les bouts de côtes accompagnés de tranches d'ananas.

## BOEUF SALÉ À LA MOUTARDE †

1,5 kg (3 lb) de pointe de poitrine de boeuf  
salé  
1 L (4 tasses) de bouillon de boeuf  
50 mL (¼ tasse) de moutarde sèche

25 mL (2 c. à table) de cassonade  
5 mL (1 c. à thé) de romarin  
50 mL (¼ tasse) de jus d'orange

**F**aire mijoter la pointe de poitrine dans le bouillon de boeuf (le bouillon doit couvrir la pièce de viande) de 3 à 4 heures. Retirer le boeuf et laisser refroidir. Mélanger le reste des ingrédients; frotter ce mélange sur toutes les surfaces de la viande afin qu'il adhère. Cuire pendant 1 heure au-dessus de braises modérément chaudes ou au barbecue couvert à feu indirecte. Servir accompagné de cornichons, petites pommes de terre beurrées.

Les restes de boeuf salé sont délicieux apprêtés en sandwich. Ce boeuf se marie très bien avec le goût du pain de seigle et du fromage suisse. 6 à 8 portions.

### CONSEIL POUR LA CUISSON À FEU INDIRECT

- \*Pour un barbecue au propane à deux brûleurs, allumer un brûleur et placer le rôti sur l'autre non allumé. Cuire avec le couvercle fermé.
- \*Pour un barbecue au propane à un brûleur, cuire avec le couvercle fermé à la température médium. \*Pour les autres types de barbecue, afin de réduire la température du feu, éparpiller un peu les braises ou placer un plateau égouttoir sous le rôti et disposer les braises autour du plateau.

†Illustré sur la couverture



## SALADE DE BOEUF ESTIVALE

500g (1 lb) de tranches de boeuf cuit  
4 pommes de terre moyennes, cuites  
Vinaigrette  
250g (1/2 lb) de haricots verts cuits  
1 oignon, tranché  
4 tomates, coupées en quartiers

2 oeufs cuits dur, coupés en quartiers  
125 mL (1/4 tasse) d'olives mûres  
6 filets d'anchois (facultatif)  
50 mL (1/4 tasse) de persil, haché  
50 mL (1/4 tasse) d'échalotes hachées  
Sel et poivre

**T**rancher les pommes de terre. Assaisonner et mélanger délicatement avec la moitié de la vinaigrette. Déposer au centre d'un plat de service. Entourer de tranches de boeuf, de haricots, d'oignon, de tomates et d'oeufs. Humecter le tout du reste de la vinaigrette et parsemer le dessus de filets d'anchois, d'olives, de persil et d'échalotes. 4 portions.

### Vinaigrette

1 gousse d'ail  
2 mL (1/2 c. à thé) de sel  
1 mL (1/4 c. à thé) de poivre

5 mL (1 c. à thé) de moutarde de Dijon préparée  
25 mL (2 c. à table) de vinaigre de vin  
125 mL (1/2 tasse) d'huile d'olive

Émincer la gousse d'ail avec le sel, le poivre et la moutarde. Ajouter le vinaigre et l'huile. Bien mélanger.

## COURGETTES FARCIES

4 courgettes moyennes  
15 mL (1 c. à table) d'huile  
1 petit oignon, haché fin  
1 gousse d'ail, émincée  
500g (1 lb) de boeuf haché  
125 mL (1/2 tasse) de pommes hachées

50 mL (1/4 tasse) de raisins secs  
50 mL (1/4 tasse) d'amandes tranchées  
2 mL (1/2 c. à thé) de cumin  
2 mL (1/2 c. à thé) d'origan  
1 mL (1/4 c. à thé) de cannelle  
156 mL (boîte de 5/2 oz) de pâte de tomate

**T**rancher les courgettes en deux sur la longueur. Évider les centres. Les faire blanchir dans une eau bouillante pendant 2 minutes; égoutter les courgettes et mettre en attente. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le boeuf haché et le faire brunir; égoutter le surplus de gras. Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter 15 minutes. Farcir les moitiés de courgettes avec ce mélange. Envelopper chaque moitié de papier aluminium préalablement huilé. Cuire au barbecue environ 15 minutes au-dessus de braises modérément chaudes. 4 portions

NOTE: Si désiré, déplier le papier aluminium après 10 minutes de cuisson et parsemer les courgettes de fromage cheddar ou parmesan râpé. Continuer la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



## BIFTECK À LA BIÈRE

1.5 kg (3 lb) de bifteck de palette de ronde  
ou de côtes croisées, coupé 5 cm (2")  
d'épaisseur  
341 mL (12 oz) de bière  
50 mL (1/4 tasse) d'huile  
25 mL (2 c. à table) de vinaigre de cidre  
25 mL (2 c. à table) de cassonade  
3 oignons, tranchés minces

2 gousses d'ail émincées  
1 feuille de laurier  
2 mL (1/2 c. à thé) de thym  
2 mL (1/2 c. à thé) de sel  
1 mL (1/4 c. à thé) de poivre  
4 tranches de bacon, coupées en  
morceaux  
Persil haché

**P**réparer la marinade en mélangeant la bière, l'huile, le vinaigre, la cassonade, les tranches d'un oignon, l'ail, la feuille de laurier, le thym, le sel et le poivre. Piquer le bifteck plusieurs fois à l'aide d'une fourchette. Le placer dans un récipient et y verser la marinade. Couvrir et réfrigérer pendant 8 heures. Égoutter le boeuf en conservant la marinade. Déposer le bifteck sur le gril placé à 8 cm (3 po) de la source de chaleur et le faire saisir à feu vif. Continuer la cuisson à feu moyen ou à feu indirect pendant 45 minutes/kg (20 minutes/lb) pour une viande saignante et 55 minutes/kg (25 minutes/lb) pour une cuite à point. Badigeonner de temps à autre de marinade. Laisser réduire la marinade d'un tiers sur un feu vif et la servir comme sauce d'accompagnement.

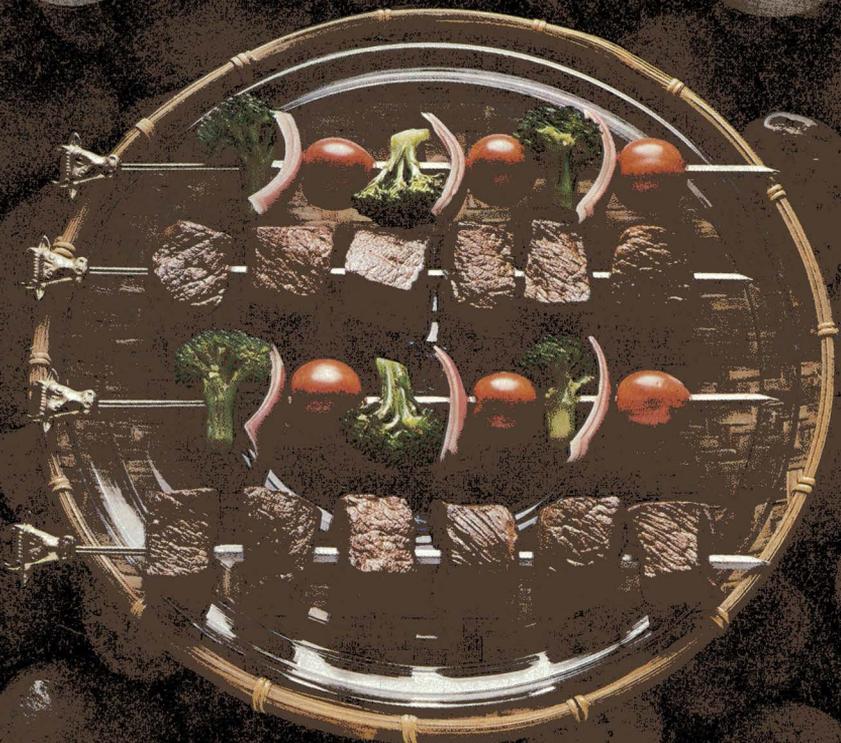
Cuire le bacon dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Mettre en attente. Ajouter le reste des oignons à la poêle et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres en les saupoudrant d'une pincée de cassonade et en les assaisonnant au goût. Servir le bifteck garni de bacon et d'oignon.

## BIFTECK GRILLÉ AVEC BEURRE À L'ORANGE

125 mL (1/2 tasse) de beurre ramolli  
15 mL (1 c. à table) de zeste d'orange  
râpé  
2 échalotes, hachées fins

2 mL (1/2 c. à thé) de thym  
2 mL (1/2 c. à thé) de sel  
4 biftecks de faux-filet, de côtes ou d'aloïau  
Poivre

**D**ans un petit bol, préparer le beurre à l'orange en mélangeant le beurre, le zeste, les échalotes, le thym et le sel. Placer ce mélange sur une feuille de papier ciré. Enrouler pour donner une forme cylindrique de 2.5 cm (1 po). Mettre au froid ou congeler. Frotter les biftecks de poivre. Griller au barbecue jusqu'à ce que la viande soit cuite à point. Servir les biftecks chauds garnis d'une tranche à l'orange. 4 portions.



## BIFTECKS "GOURMET" FARCIS

4 biftecks de faux-filet, de contre-filet, ou de filet, tranchés 3 cm (1 1/4 po) d'épaisseur

### Farce d'oignons

125 mL (1/2 tasse) de céleri haché

125 mL (1/2 tasse) d'oignon haché

25 mL (2 c. à table) de beurre

1 gousse d'ail, émincée

Pincée de sel et de poivre

### Sauce

50 mL (1/4 tasse) de vin rouge sec

25 mL (2 c. à table) de sauce soja

### Farce de crevettes

125 mL (1/2 tasse) de céleri haché

50 mL (1/4 tasse) d'oignon haché

25 mL (2 c. à table) de beurre

250 mL (1 tasse) de crevettes en boîte

50 mL (1/4 tasse) de chapelure

15 mL (1 c. à table) de jus de citron

15 mL (1 c. à table) de vin blanc sec

Sel, poivre et sarriette au goût

25 mL (2 c. à table) de persil haché

**P**our la farce d'oignons ou de crevettes, faire revenir le céleri et l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter les autres ingrédients et laisser réchauffer.

Tailler une fente assez profonde au centre de chaque bifteck. La farcir du mélange d'oignons *ou* de crevettes. Sceller à l'aide de petites brochettes. Faire griller au barbecue au-dessus de braises chaudes de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite à point. Tourner les biftecks une ou deux fois en cours de cuisson. Si désiré, pour rehausser la saveur des biftecks farcis d'oignons, badigeonnez-les pendant la cuisson d'une délicieuse sauce préparée à partir d'un mélange de vin rouge sec et de sauce soja. 4 portions.

## BROCHETTES À LA FONDUE

1 kg (2 lb) de boeuf de surlonge ou de ronde

50 mL (1/4 tasse) d'huile

5 mL (1 c. à thé) de sel

50 mL (1/4 tasse) de jus de citron

1 feuille de laurier

Sauces à fondue

**C**oupez le boeuf en cubes de 2.5 cm (1 po). Préparer la marinade en mélangeant l'huile, la sauce Worcestershire, le jus de citron et la feuille de laurier. Verser sur les cubes de boeuf et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures pour la surlonge et 6 heures pour la ronde. Égoutter le boeuf en conservant la marinade. Enfiler sur des brochettes les cubes de boeuf et les faire cuire au barbecue à environ 12 cm (5 po) au-dessus des braises modérément chaudes de 10 à 15 minutes en tournant de temps à autre et en badigeonnant de marinade. Servir les brochettes avec les sauces à fondue. 6 portions

### Sauce piquante

250 mL (1 tasse) de sauce chili

1 petit oignon, haché fin

5 mL (1 c. à thé) de jus de citron

2 gouttes de sauce Tabasco

5 mL (1 c. à thé) de sauce Worcestershire

5 mL (1 c. à thé) de brandy

Bien mélanger tous les ingrédients.

### Sauce Teriyaki

125 mL (1/2 tasse) de sauce soja

5 mL (1/2 c. à thé) de gingembre moulu

50 mL (1/4 tasse) de sucre

25 mL (2 c. à table) de jus de citron

Pour chaque sauce, bien mélanger tous les ingrédients dans une petite casserole. Porter à ébullition. Réduire le feu. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Servir chaud ou froid.



## NOIX DE RONDE GRILLÉE

2.5kg (5 lb) de noix de ronde  
Poivre noire moulu, au goût

Tranches de bacon

**P**oivrer la viande. Recouvrir de tranches de bacon les surfaces maigres de la viande. Fixer le bacon avec des bâtonnets ou ficeler. Cuire au barbecue à la broche au-dessus de braises modérément chaudes ou au barbecue couvert à feu indirect pendant 45 minutes/kg (20 minutes/lb) pour une viande saignante et 55 minutes/kg (25 minutes/lb) pour une cuite à point. Laisser reposer et finir de cuire de 15 à 20 minutes avant de servir.

## CONSEIL PRATIQUE

L'utilisation d'un thermomètre à viande est recommandée pour la grillade en plein air des rôtis; il est difficile de juger quand la viande est cuite à point parce que les temps de cuisson varient beaucoup.

Pour un rôti saignant, cuire jusqu'à une température interne de 60°C (140°F)

Pour un rôti cuit à point, cuire jusqu'à une température interne de 65°C (150°F)

Lorsque votre thermomètre à viande indiquera 2.5°-5°C (5°-10°F) au-dessous du niveau de cuisson désiré, retirer le rôti du feu. Laissez-le reposer et finir de cuire de 15 à 20 minutes avant de servir.

## RÔTI DE BOEUF À LA BROCHE

250mL (1 tasse) de yogourt nature  
1 petit oignon, haché fin  
15mL (1 c. à table) de jus de citron  
15mL (1 c. à table) de poudre de cari  
5mL (1 c. à thé) de chili  
5mL (1 c. à thé) de sel

5mL (1 c. à thé) de paprika  
1 gousse d'ail, émincée  
25mL (2 c. à table) de pâte de tomate  
1.5-2kg (3-4 lb) de rôti de boeuf de palette,  
de côte croisée ou d'intérieur de ronde.

**P**réparer la marinade en mélangeant le yogourt, l'oignon, le jus de citron, la poudre de cari et le chili, le sel, le paprika, l'ail et la pâte de tomate. Piquer généreusement le rôti à l'aide d'une grande fourchette et le déposer dans un bol profond. Y verser la marinade, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur une nuit ou jusqu'à 24 heures en tournant le rôti de temps à autre. Cuire au barbecue à la broche au-dessus de braises modérément chaudes ou au barbecue couvert à feu indirect pendant 45 minutes/kg (20 minutes/lb) pour un rôti saignant et 55 minutes/kg (25 minutes/lb) pour un cuit à point. Servir accompagné de riz pilaf et de salade d'oignon, de concombre et de tomate. 8 à 10 portions



## SANDWICH À LA NAPOLITAINE

500g (1 lb) de rôti de boeuf cuit saignant, tranché  
4 tranches épaisses de pain français  
213 mL (boîte de 7½ oz) de sauce tomate ou pizza  
3 tomates moyennes, tranchées

1 piment vert, haché ou tranché  
1 petit oignon, tranché, mince  
125 mL (½ tasse) d'échalotes hachées  
250 mL (1 tasse) de fromage mozzarella râpé ou 4 tranches

Étaler les tranches de pain de sauce tomate ou pizza. Couvrir de tranches de rôti de boeuf, de tomate, de piment vert, d'oignon et d'échalotes. Garnir de fromage. Envelopper de papier aluminium et laisser chauffer au barbecue pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde. 4 portions.

## RÔTI DE BOEUF AU POIVRE

10 mL (2 c. à thé) de grains de poivre concassés  
2 mL (½ c. à thé) de clou de girofle  
2 mL (½ c. à thé) d'origan  
25 mL (2 c. à table) de moutarde de Dijon préparée

15 mL (1 c. à table) de jus de citron  
1.5-2 kg (3-4 lb) de rôti de boeuf de pointe de surlonge, de croupe ou de haut de ronde

Dans un grand bol, mélanger le poivre, le clou de girofle, l'origan, la moutarde et le jus de citron. Frotter le mélange sur toutes les surfaces de la viande afin qu'il adhère. Laisser reposer une nuit au réfrigérateur pour marier les saveurs. Cuire au barbecue couvert à feu indirect ou à la broche au-dessus de braises modérément chaudes pendant environ 45 minutes/kg (20 minutes/lb) pour un rôti cuit saignant et 55 minutes/kg (25 minutes/lb) pour un cuit à point. 8 à 10 portions.

### CUISSON DU RÔTI À LA BROCHE

Conseil pratique: placer un plateau égouttoir sous le rôti pour recueillir le gras et pour éviter les flambées.

## TEMPS DE CUISSON DES BIFTECKS

minutes/côté

Épaisseur	Saignant	Cuit à point (médium)	Bien cuit
2.5 cm (1 po)	5-7	7-9	9-11
4.0 cm (1½ po)	7-9	9-11	15-18
5.0 cm (2 po)	12-14	15-18	25-30

### CONSEIL PRATIQUE

Vérifier le degré de cuisson en pressant le bifteck légèrement avec le doigt plutôt qu'en pratiquant une incision; ceci évitera de perdre des jus précieux. Au toucher, une viande d'une texture tendre est cuite saignante, d'une texture mi-ferme est cuite à point et d'une texture ferme est bien cuite.



## BROCHETTES À L'ORIENTALE

1 kg (2 lb) de bifteck de ronde ou de flanc  
 50 mL (1/4 tasse) d'huile  
 50 mL (1/4 tasse) de miel  
 75 mL (1/3 tasse) de sherry  
 125 mL (1/2 tasse) de sauce soja  
 1 gousse d'ail, émincée

2 mL (1/2 c. à thé) de gingembre moulu  
 ou 5 mL (1 c. à thé) de racines de  
 gingembre rapées  
 4 échalotes  
 Châtaignes d'eau

**T**rancher le bifteck en diagonale contre le grain en minces languettes de 4 mm (1/8 po). Préparer la marinade en mélangeant l'huile, le miel, le sherry, la sauce soja, l'ail, le gingembre et deux échalotes hachées. Ajouter les languettes de boeuf et laisser mariner à couvert au réfrigérateur pendant 4 heures ou plus. Égoutter le boeuf en conservant la marinade. Enfiler sur des brochettes les languettes en les alternant avec des morceaux d'échalotes et de châtaignes d'eau. Cuire les brochettes au barbecue au-dessus de braises très chaudes jusqu'à ce que la viande soit cuite à point en tournant de temps à autre et en badigeonnant de marinade. *4 portions.*

### CONSEIL PRATIQUE:

Lorsque des petites brochettes de bois sont utilisées, les tremper au préalable dans l'eau pendant 10 minutes.

## BURGER TACO

500 g (1 lb) de boeuf haché  
 50 mL (1/4 tasse) de chapelure de pain  
 1 oeuf battu  
 1 petit oignon, haché  
 15 mL (1 c. à table) de chili  
 2 mL (1/2 c. à thé) de moutarde sèche

2 mL (1/2 c. à thé) de sel  
 Poivre  
 4 tranches de fromage cheddar ou brick  
 Pains à hamburger  
 Garniture: sauce piquante, oignon haché,  
 tomates hachées et crème sure, au goût

**B**ien mélanger le boeuf haché, la chapelure, l'oeuf, l'oignon, le chili, la moutarde, le sel et le poivre. Façonner en 8 croquettes minces. Déposer une tranche de fromage sur 4 croquettes. Les couvrir ensuite d'une deuxième croquette et bien sceller en pincant les bords des croquettes. Huiler le gril du barbecue. Cuire au barbecue de 10 à 15 cm (4 à 6 po) au-dessus de braises très chaudes pendant 4 à 5 minutes pour une viande saignante. Tartiner les pains de sauce piquante et de crème sure. Garnir les pains d'une croquette, d'oignon haché et de tomate. *4 portions.*

*Variante.* Façonner le mélange de boeuf haché en boulettes de 2.5 cm (1 po). Les enfiler sur des brochettes et cuire au barbecue. Servir dans un pain "pita" en ajoutant les garnitures.

## MÉCHOUI AU BOEUF

**V**ous garderez un souvenir mémorable d'une réception organisée autour d'une pièce de boeuf rôtie en plein air. Commandez une cuisse de boeuf de 23 à 27 kg (50 à 60 lb) ou un rôti de ronde désossé de 10 kg (20 à 25 lb) à votre marchand ou à votre boucher. Comptez environ 250 g (½ lb) par personne.

La fosse peut être un simple trou d'environ 1 m (3 pi) de large juste assez profond pour contenir le charbon de bois et permettre au boeuf de tourner au-dessus sans être trop loin de la source de chaleur.

Il doit y avoir assez de charbon de bois pour maintenir une chaleur constante de 100°C à 125°C (200°F à 250°F) pendant tout le temps de rôtissage nécessaire... qui peut aller jusqu'à 15 heures pour une cuisse.

Pour la broche, prenez deux trépieds de 1 m (2 pi) de haut et une grosse tige de 3 à 4 m (12 à 14 pi) de long. Enfillez la tige dans le sens de la longueur de la pièce de boeuf et fixez-la solidement avec un gros fil de fer. Tournez la viande toutes les dix minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis toutes les demi-heures par la suite.

Le boeuf s'auto-arrose en tournant, mais vous devrez peut-être arroser les parties sèches avec le jus de viande vers la fin de la cuisson. Si vous désirez une sauce barbecue, il faut en badigeonner la viande vers la fin de la cuisson seulement pour qu'elle ne brûle pas. Il faut aussi prévoir un endroit dans le centre du charbon de bois où la graisse s'égouttera pour éviter les flambées.

À cause des nombreux éléments qui influent sur la vitesse de cuisson, — le vent, la température, le type de charbon, la grosseur de la coupe, la distance de la chaleur — la meilleure façon de savoir comment la viande est cuite est d'utiliser un thermomètre à viande. En règle générale, il faut de 12 à 15 heures pour faire rôtir une cuisse de 25 kg (60 lb) au-dessus d'une fosse; pour les coupes plus petites, compter proportionnellement moins de temps.

## CENTRE D'INFORMATION SUR LE BOEUF

345, avenue Dorval, Dorval, Québec H9S 3H6 (514) 631-6812.  
590 rue Keele, Toronto, Ontario M6N 3E3.  
238, 2116, 27<sup>ème</sup> avenue N.E., Calgary, Alberta T2E 7A6.  
594 Place Elstree, Vancouver Nord, Colombie-Britannique V7N 2Y3.  
433 rue Main, étage 12, Winnipeg, Manitoba R3B 1B3.  
37 rue Pictou, Truro, Nouvelle Ecosse B2N 2R9.

# J'AIME MON BOEUF

# THE BEST OF BEEF



**A**s we watch the white-hot coals and hear the happy voices around us, we wonder. What is it that makes barbecuing beef so deeply satisfying? The meat sizzles. The fire flares. And that glorious smell wafts up with the answer. Steaks taste best when they're barbecued.

Now, if we could just learn how to not burn them.

This booklet has the method. It has easy recipes and advice on barbecuing everything from steaks to roasts perfectly. And deliciously.

Make sure your outdoor chef gets a copy.

## INDEX

### *Ribs 'N Such*

Hawaiian Short Ribs 3  
Mustard Glazed Corned Beef 3  
Riviera Beef Salad 5  
Zucchini Boats with Picadillo 5

### *Steaks*

Beef in Beer 7  
BBQ Steak with Orange Butter 7  
Gourmet Stuffed Steak 9

### Fondue Kabobs 9

### *Roasts*

Barbecued Eye of Round 11  
Tandoori Barbecued Beef 11  
Beef Sandwich  
Napolitana 13  
Pepper Roast on a Spit 13

### *For Fun*

Oriental Skewered Beef 15  
Taco Burgers 15  
Community Pit Barbecue 16

## BARBECUE COOKING GUIDE

*Tender cuts*—rib roast and steaks (incl. rib eye), wing, T-bone, sirloin, filet, porterhouse, strip loin and ground beef—grill or cook over a medium-hot fire. No marinade is needed, although it can be used for additional flavour.

*Medium tender cuts*—round, rump, sirloin tip, blade, cross-rib roasts and steaks—marinate prior to cooking to increase tenderness. Grill or cook on rotisserie over medium coals to medium-done stage. Blade and cross-rib roasts may be wrapped in foil and BBQ'd slowly on the grill without prior marinating. Remove foil for final 30 minutes.

*Less tender cuts*—short ribs (braising), flank steak—marinate or use commercial tenderizers before cooking. Grill short ribs slowly brushing frequently with BBQ sauce. Grill flank steak quickly to medium rare stage.

## HAWAIIAN SHORT RIBS †

1-1.5 kg (2½-3 lbs.) beef short ribs  
cut into serving size pieces  
540 mL (19 oz.) can pineapple slices  
50 mL (¼ cup) water

50 mL (¼ cup) soy sauce  
5 mL (1 tsp.) ground ginger  
15 mL (1 tbsp.) brown sugar  
50 mL (¼ cup) honey

**P**ierce short ribs several times with a meat fork. Place in a deep bowl. Combine juice from pineapple with rest of ingredients. Pour over ribs. Cover and marinate in the refrigerator for 24 hours, turning ribs occasionally. Drain, reserving marinade. Broil or barbecue ribs 15-20 minutes or until cooked. Brush with reserved marinade during latter part of cooking. A few minutes before meat is cooked, brush pineapple slices with marinade and barbecue or broil until golden. To thicken marinade for sauce, combine 15 mL (1 tbsp.) cornstarch with 50 mL (¼ cup) cold water. Stir into marinade and heat until sauce thickens and becomes clear. Serve sauce with ribs and pineapple. *Serves 6.*

## MUSTARD GLAZED CORNED BEEF BBQ †

1.5 kg (3 lbs.) corned beef brisket  
1 L (4 cups) beef stock  
50 mL (¼ cup) dried mustard

25 mL (2 tbsp.) brown sugar  
5 mL (1 tsp.) dried rosemary  
50 mL (¼ cup) orange juice

**S**immer corned beef in beef stock to cover for 3-4 hours. Remove and cool. Combine remaining ingredients and rub over corned beef. Cook over medium coals or in a covered barbecue over indirect heat\* for approximately 1 hour. Serve with a variety of pickles and chutneys, and tiny new potatoes, boiled and tossed with butter and parsley. Any leftovers will be excellent sliced paper thin and piled between slices of fresh dark rye bread — and you can even create your own 'Reuben'. *Serves 6-8.*

\* **TIP** For indirect heat with a dual burner gas BBQ — light one burner, place meat over unlit burner and cover with lid. With a single burner gas BBQ — reduce heat to med/low and cover. With a charcoal BBQ — either spread out the coals to reduce the heat or place coals around the outside with a drip pan in the middle. Cover grill.

†Pictured on cover



## RIVIERA BEEF SALAD

500g (1 lb.) lean barbecued beef slices  
4 medium potatoes, boiled in skins  
and peeled  
250g (½ lb.) green beans, cooked  
and drained  
1 red onion, sliced  
4 tomatoes, quartered

2 hard boiled eggs, quartered  
125mL (¼ cup) ripe olives  
6 anchovy filets (optional)  
50mL (¼ cup) finely chopped parsley  
50mL (¼ cup) chopped green onion  
salt  
freshly ground pepper

**S**lice cooked potatoes, season lightly and toss with half of the dressing. Pile into the centre of a large platter. Surround with thin slices of beef, green beans, onions, tomatoes and hard-boiled eggs. Drizzle with remaining dressing and scatter anchovy filets, olives, parsley and green onion over top. Serve with fresh crusty bread. *Serves 4.*

### Dressing

1 garlic clove, chopped  
2mL (½ tsp.) salt  
1mL (¼ tsp.) freshly ground pepper

5mL (1 tsp.) Dijon-style mustard  
25mL (2 tbsp.) white wine vinegar  
125mL (½ cup) light olive oil

Mash garlic clove with salt, pepper and mustard. Add vinegar and whisk in oil.

## ZUCCHINI BOATS WITH PICADILLO

4 medium zucchini  
15mL (1 tbsp.) oil  
1 small onion, finely chopped  
1 garlic clove, minced  
500g (1 lb.) ground beef  
50mL (¼ cup) raisins

Good

50mL (¼ cup) slivered almonds  
125mL (½ cup) chopped apple  
2mL (½ tsp.) ground cumin  
1mL (¼ tsp.) ground cinnamon  
2mL (½ tsp.) dried oregano  
1-156mL (5½ oz.) can tomato paste

**C**ut zucchini in half lengthwise and hollow out centres. Drop in boiling water for 1 minute; drain and reserve. Heat oil in a large frying pan. Add onion and garlic and cook until softened. Add ground beef and brown lightly; discard any excess fat. Stir in remaining ingredients and simmer 15 minutes. Pile mixture into zucchini halves. Wrap securely in lightly oiled foil and place over medium coals until heated through—about 15 minutes. *Serves 4.*

**Tip** If desired, open up zucchini packages after 10 minutes, sprinkle generously with grated Cheddar cheese and continue to barbecue until cheese is melted.



## BEEF IN BEER

1.5kg (3 lbs.) round, blade or crossrib  
steak cut 5cm (2") thick  
341mL (12 oz.) beer  
50mL (¼ cup) oil  
25mL (2 tbsp.) cider vinegar  
25mL (2 tbsp.) brown sugar  
3 onions, thinly sliced

2 garlic cloves, minced  
1 bay leaf  
2mL (½ tsp.) dried thyme  
2mL (½ tsp.) salt  
1mL (¼ tsp.) freshly ground pepper  
4 slices bacon, cut in 4  
chopped fresh parsley

**C**ombine beer, oil, vinegar, sugar, one sliced onion, garlic, bay leaf, thyme, salt and pepper and mix well. Pierce steak several times with a thin metal skewer.

Place in a bowl and pour marinade over it. Cover and refrigerate 8 hours or overnight. Remove beef from marinade; reserve marinade.

Place steak 8cm (3 inches) above hot coals. Sear 3-4 minutes on each side. Continue cooking over medium coals or indirect heat approximately 45 min/kg (20 minutes per lb.) for rare or 55 min/kg (25 minutes per lb.) for medium, brushing occasionally with marinade.

Cook bacon in a frypan and set aside. Place remaining sliced onions into pan and cook until well browned with a pinch of brown sugar and seasoning to taste. Cover steak with onions and bacon pieces. Make slanting slices across the grain to serve. Marinade may be heated and reduced by ⅓ and served as a sauce. *Serves 8-10.*

## BBQ STEAK WITH ORANGE BUTTER

125mL (½ cup) softened butter  
15mL (1 tbsp.) grated orange rind  
2mL (½ tsp.) dried thyme  
2 green onions, finely chopped

2mL (½ tsp.) salt  
4 rib eye, T-bone or wing steaks  
freshly ground pepper

**I**n a small bowl, combine butter, orange rind, thyme, green onion and salt. Blend well. Place butter mixture on a piece of waxed paper and roll into a 2.5cm (1 inch) cylinder. Chill well or freeze.

Rub steaks with freshly ground pepper. Sear over hot coals on both sides. Continue to barbecue over medium coals until nicely browned on the outside and a tender juicy pink inside. Serve sizzling hot topped with a slice of orange butter.

Accompany with steamed broccoli spears and crisp romaine lettuce tossed with orange and red onion slices in a mustardy vinaigrette and crusty wholewheat rolls. *Serves 4.*



## GOURMET STUFFED STEAK

4 rib-eye, porterhouse, strip loin or tenderloin steaks — each 3 cm (1¼") thick  
1 recipe onion or shrimp stuffing

### Onion Stuffing

25 mL (2 tbsp.) butter  
125 mL (½ cup) chopped onion  
125 mL (½ cup) chopped celery  
1 large clove garlic, finely chopped  
Dash each salt & pepper

### Basting Sauce

50 mL (¼ cup) dry red wine  
25 mL (2 tbsp.) soy sauce

### Shrimp Stuffing

25 mL (2 tbsp.) butter  
50 mL (¼ cup) chopped onion  
125 mL (½ cup) chopped celery  
250 mL (1 cup) canned baby shrimp  
50 mL (¼ cup) fine bread crumbs  
15 mL (1 tbsp.) lemon juice  
15 mL (1 tbsp.) dry white wine  
Salt, pepper and savory to taste  
25 mL (2 tbsp.) snipped parsley

For either stuffing, sauté the vegetables in butter until tender-crisp. Add remaining ingredients. Heat thoroughly. Cut a deep pocket in the side of each steak. Stuff pockets with onion or shrimp mixture and skewer closed. Barbecue steak over medium hot coals for approximately 20 minutes or until desired doneness, turning once and brushing the onion stuffed steaks with basting sauce. *Makes 4-8 servings.*

## FONDUE KABOBS

1 kg (2 lbs.) beef, sirloin or round  
50 mL (¼ cup) oil  
5 mL (1 tsp.) Worcestershire sauce

50 mL (¼ cup) lime or lemon juice  
1 Bay leaf  
Dipping Sauces

Cut steak into 2.5 cm (1 inch) cubes. Mix together oil, Worcestershire sauce, lime juice and bay leaf. Pour over cubed steak and marinate 2 hrs for sirloin and 4-6 hrs for round. Skewer and barbecue over medium coals, approximately 12 cm (5 inches) from heat for 10-15 minutes turning and basting occasionally with marinade. Serve each person a kabob with a selection of dipping sauces (below). Make vegetable kabobs as well to serve with the fondue. *Serves 6.*

### Hot Sauce

250 mL (1 cup) chili sauce  
1 small onion, finely chopped  
5 mL (1 tsp.) lemon juice

2 drops Tabasco  
5 mL (1 tsp.) Worcestershire sauce  
5 mL (1 tsp.) brandy (opt.)

Combine ingredients and blend well.

### Teriyaki Sauce

125 mL (½ cup) soy sauce  
5 mL (½ tsp.) ground ginger

50 mL (¼ cup) sugar  
25 mL (2 tbsp.) lemon juice

Combine ingredients in a small pot. Bring to a boil and stir until sugar is dissolved. Serve hot or cold.

*Horseradish Sauce* — See page 11.



## BARBECUED EYE OF ROUND

2.5 kg (5 lbs.) eye of round  
freshly ground pepper

bacon strips

Season meat with pepper. Lay bacon strips along lean surfaces of roast and tie at intervals to secure. Cook over medium coals on a rotisserie or in a covered barbecue over indirect heat approx. 55 min/kg (25 minutes per lb.) for medium.

Serve with potatoes baked in foil, your favourite summer vegetables, and zesty Horseradish Sauce. *Serves a crowd.*

✓ Horseradish Sauce

250 mL (1 cup) sour cream

15 mL (1 tbsp.) grated horseradish,  
drained

15 mL (1 tbsp.) Dijon-style mustard

5 mL (1 tsp.) lemon juice  
salt & pepper to taste

Combine ingredients and mix well.

**TIP** A meat thermometer is recommended for outdoor cooking since cooking times may vary considerably. For rare, cook to an internal temperature of 60°C (140°F). For medium, cook to an internal temperature of 65°C (150°F). Remove meat from barbecue when thermometer registers 5-10 degrees below desired internal temperature. Let meat sit for 15-20 minutes before slicing.

## TANDOORI BARBECUED BEEF

250 mL (1 cup) plain yogurt

1 small onion, minced

15 mL (1 tbsp.) lemon juice

15 mL (1 tbsp.) curry powder

5 mL (1 tsp.) chili powder

5 mL (1 tsp.) salt

5 mL (1 tsp.) paprika

1 garlic clove, minced

25 mL (2 tbsp.) tomato paste

1.5-2 kg (3-4 lbs.) beef roast, blade,  
cross rib or outside round

Combine yogurt, onion, lemon juice, curry powder, chili powder, salt, paprika, garlic and tomato paste. Blend well. Pierce roast several times with a metal skewer. Place in deep narrow bowl and cover with marinade. Marinate covered in refrigerator overnight or up to 24 hours, turning roast several times. Drain marinade and cook roast over medium coals on a rotisserie or in a covered barbecue over indirect heat approx. 45 min/kg (20 minutes per lb.) for rare, 55 min/kg (25 minutes per lb.) for medium.

Serve thinly sliced with a tasty pilaf, a cool tomato, cucumber and onion salad, and spicy, fruit chutney. *Serves 8-10.*



## BEEF SANDWICH NAPOLITANA FISH?

.5kg (1 lb.) rare roast beef sliced  
thinly  
4-2.5cm (1 inch) thick slices of  
French bread  
1-213 mL (7 1/2 oz.) can tomato sauce  
or Horseradish Sauce (see pg. 11)

3 medium tomatoes sliced MEAT LOOK?  
1 green pepper, sliced or chopped  
125 mL (1/2 cup) chopped green EGG?  
onions  
250 mL (1 cup) shredded or 4 slices ANYTHING!  
mozzarella cheese

**S**pread French bread slices with tomato or horseradish sauce. Layer roast beef slices, tomatoes, green pepper and onion on top. Cover with mozzarella cheese. Wrap loosely in foil and place on barbecue approximately 5 minutes or until cheese melts. *Serves 4.*

## PEPPER ROAST

10mL (2 tsp.) crushed peppercorns  
2mL (1/2 tsp.) ground cloves  
2mL (1/2 tsp.) dried oregano  
25 mL (2 tbsp.) Dijon-style mustard

15 mL (1 tbsp.) lemon juice  
1.5-2kg (3-4 lbs.) beef roast, inside  
round, rump or sirloin tip

**I**n a small bowl combine pepper, cloves, oregano, mustard and lemon juice. Rub over all surfaces of roast. Marinate in refrigerator overnight. Cook over medium coals on a rotisserie or in a covered barbecue over indirect heat, approximately 45 min/kg (20 minutes per lb.) for rare or 55 min/kg (25 minutes per lb.) for medium. Serve thinly sliced with a marinated tomato and onion salad. *Serves 8-10.*

## STEAK TIMER

<i>minutes/side</i>				
<i>thickness</i>	<i>rare</i>	<i>medium</i>	<i>well</i>	
2.5 cm (1")	5-7	7-9	9-11	
4.0 cm (1 1/2")	7-9	9-11	15-18	
5.0 cm (2")	12-14	15-18	25-30	

**TIP** *Finger Tip Test:* If you use your finger instead of a knife to test for doneness, you will avoid losing all the good juices. If the steak is soft to the touch, it is rare. If it springs back, it is medium and if it is firm, it is well done.



## ORIENTAL SKEWERED BEEF

1kg (2 lbs.) round or flank steak  
 50mL (¼ cup) oil  
 50mL (¼ cup) honey  
 75mL (⅓ cup) dry sherry  
 125mL (½ cup) soy sauce

1 garlic clove, minced  
 5mL (1 tsp.) grated fresh ginger root  
 or 2mL (½ tsp.) dry ginger  
 4 green onions  
 water chestnuts

**S**lice beef into strips 4 mm (⅛ inch) thick diagonally across the grain holding the knife blade at 45°. Thoroughly mix together oil, honey, sherry, soy, garlic, ginger and 2 finely chopped green onions. Add beef strips and marinate covered, 4 hours or longer, in refrigerator. Remove beef from marinade and thread on skewers, slipping a piece of green onion or a water chestnut between the folds of meat. Place skewers over hot coals. Turn occasionally and brush with marinade until tender and nicely browned. Accompany with steamed rice and crunchy stir-fried vegetables or a crisp oriental-style salad, including snow peas and asparagus. Serves 4.

## TACO BURGERS

500g (1 lb.) ground beef  
 50mL (¼ cup) breadcrumbs  
 1 egg, beaten  
 1 small onion, minced  
 15mL (1 tbsp.) chili powder  
 2mL (½ tsp.) dried mustard

2mL (½ tsp.) salt  
 freshly ground pepper  
 4 thin slices Cheddar or  
 Monterey Jack cheese  
 Garnish: tomato sauce or hot sauce,  
 chopped onion, tomato, sour cream

**I**n a medium sized bowl combine ground beef, breadcrumbs, egg, onion, chili powder, mustard, salt and pepper. Mix well and shape into 8 thin patties. Place a slice of cheese on 4 of the patties and top with remaining patties. Pinch edges to seal.

Oil barbecue grill and cook patties 10-15 cm (4 to 6 inches) from hot coals 4-5 minutes a side for rare. Spread toasted hamburger buns with hot sauce and sour cream. Place taco burger on top and sprinkle with chopped onion and tomato.

For a special meal serve with an appetizer of iced gazpacho and accompany with tortilla chips and a refreshing guacamole. Serves 4.

*Variation.* Form mixture into 2.5 cm (1 inch) meatballs, thread on skewers and barbecue. Pop into a warmed pita pouch and top with taco garnishes.

## COMMUNITY PIT BARBECUE

**R**oasting beef over an open pit can be a memorable experience in the good life.

Contact your local retailer or butcher for a hip of beef 23-27 kg (50 to 60 pounds) or a boneless round roast approx. 10 kg (20-25 pounds). Allow about .25 kg (½ pound) per person.

The pit needn't be much more than a shallow hole about 1 m (3 feet) wide and deep enough to hold charcoal and permit the beef to rotate over it without being too far from heat.

The supply of charcoal should be sufficient to maintain a constant heat near the barbecuing meat of between 95° C-120° C (200° F. and 250° F.) for the length of time necessary to roast the beef... up to 15 hours for a hip.

To form the spit, take 2 tripods .5 m (2 feet high and a piece of heavy pipe 3.5-4 m (12 to 14 feet) long. Drill a hole at one end to make a handle. Insert the pipe through the beef and fasten securely with heavy wire. Turn every 10 minutes until browned and then every ½ hour.

As the beef rotates, it will baste itself, although dry areas may need additional basting with drippings near the end of cooking. If a barbecue sauce is desired, it should be applied near the end of roasting to prevent burning. To prevent flare-up, there should be a drip area in the center of the charcoal.

Because of the many factors that influence the rate of cooking—wind and weather, fuel, size of cuts, distance from heat—the best guide to doneness is a meat thermometer. As a general rule, it will take from 12 to 15 hours to roast a 25 kg (60 lb.) hip over an open pit; with other smaller cuts, allow proportionately less time.

## BEEF INFORMATION CENTRES

590 Keele St., Toronto, Ontario M6N 3E3.

594 Elstree Place, North Vancouver, B.C. V7N 2Y3.

12th Floor, 433 Main St., Winnipeg, Manitoba R3B 1B3.

238, 2116-27th Avenue N.E., Calgary, Alberta T2E 7A6.

345 ave Dorval, Dorval, Québec H9S 3H6.

37 Pictou Rd., Truro, N.S. B2N 2R9.

# BEEF SOUNDS GOOD

---

# UN SUCCÈS BOEUF AU BARBECUE

---

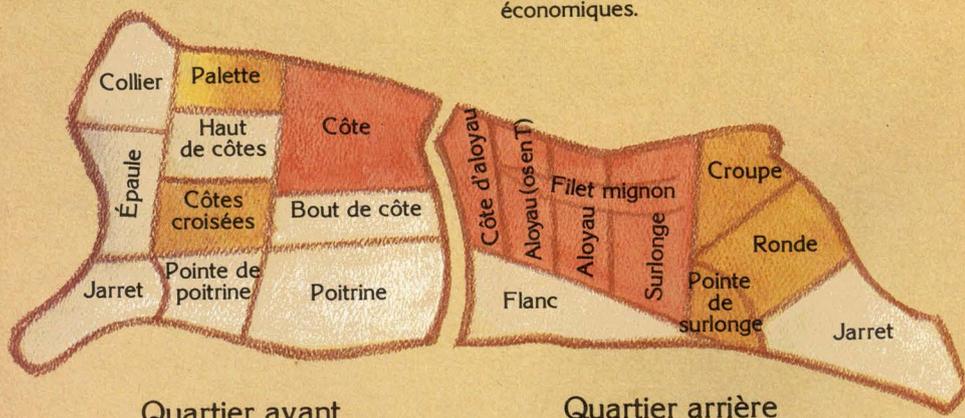


## Le boeuf pour le barbecue

Avec l'été, les jours s'allongent et les soirées plus chaudes nous font préférer l'extérieur. Les grillades au barbecue dans la cour ou sur le balcon, comprennent toujours du boeuf... la viande favorite des adeptes du barbecue. Le goût, l'arôme, la popularité et la versatilité du boeuf ne sont que quelques-unes des qualités qui font du boeuf un excellent choix pour le barbecue.

## Les coupes de boeuf pour le barbecue

En fait, n'importe quelle coupe de boeuf peut être cuite au barbecue, et durant les mois d'été, une plus grande variété de coupes sont étiquetées "pour le barbecue". Toutefois, les coupes mi-tendres et peu tendres exigent des soins particuliers, tels que le marinage. Moyennant une préparation et une cuisson appropriées, ces coupes de boeuf donnent une viande tendre et savoureuse à des prix économiques.



Quartier avant

Quartier arrière

- |   |             |
|---|-------------|
|  | Très tendre |
|  | Mi-tendre   |
|  | Peu tendre  |

# Guide pour la cuisson au barbecue

Tendreté Initiale	Coupes de détail	Méthodes de cuisson au barbecue
Les coupes tendres	Les biftecks et les rôtis de côtes (y compris le faux-filet), les biftecks de côtes d'ailou, d'ailou, contre-filet et de filet et le boeuf haché.	Cuire sur le grill ou sur la broche selon le degré de cuisson désiré. Utiliser des braises moyennement chaudes. La marinade n'est pas requise mais peut être utilisée pour ajouter de la saveur.
Les coupes mi-tendres (groupe 1)	Les biftecks et les rôtis de ronde (intérieure, extérieure et noix) et de pointe de surlonge et les rôtis de croupe.	Mariner avant la cuisson pour accroître la tendreté. Cuire sur le grill ou sur la broche; il est préférable de griller ces coupes à point (médium).
Les coupes mi-tendres (groupe 2)	Les biftecks et les rôtis de palette et de côtes croisées.	Avant la cuisson, mariner ou utiliser un attendrisseur commercial. Griller les biftecks à point (médium). Si les rôtis ne sont pas marinés, envelopper de feuilles d'aluminium et griller lentement selon le degré de cuisson désiré. Retirer la feuille d'aluminium une demi-heure avant la fin de la cuisson.
Les coupes peu tendres	Les bouts de côtes (à braiser) et les biftecks de flanc.	Avant la cuisson, mariner ou utiliser un attendrisseur commercial. Griller les bouts de côtes lentement en badigeonnant souvent de sauce barbecue. Griller les biftecks de flanc jusqu'à demi-saignant.

## Quelques conseils pratiques

- 1) L'achat des biftecks en grosses quantités est sûrement un bon moyen d'épargner et d'avoir en même temps un congélateur plein de viande pour le barbecue. Par exemple, une longe comprenant la surlonge de boeuf donne environ 45 lb (20 kg) de bifteck soit approximativement 22 biftecks de 1" (2,5 cm) de côtes d'ailou, d'ailou (os en T) et de surlonge.
- 2) On peut également faire des économies substantielles en surveillant les ventes. Quand les biftecks sont en vente, faites-en une bonne provision.
- 3) En découpant en diagonale un bifteck d'une épaisseur de 1" (2,5 cm) ou plus, vous pourrez conserver toute la saveur et la richesse en jus que l'on trouve généralement dans des biftecks plus épais. Ceci vous aidera également à attendrir les coupes moyennement tendres et peu tendres.
- 4) Les brochettes sont une façon économique d'apprêter le boeuf en ajoutant des légumes aux cubes de boeuf, vous obtenez ainsi plus de portions à la livre de boeuf. Épargner davantage en achetant des coupes à prix modique; couper les en cubes et les faire mariner d'abord. Vu que la viande cuit très vite, les cubes de boeuf et les légumes peuvent être placés sur la même brochette. Pour assurer une pénétration plus uniforme de la chaleur, laisser un petit espace entre la viande et les légumes.
- 5) Le marinage des biftecks de coupe économique vous permettra d'épargner tout en ajoutant aux biftecks un bon goût différent. En plus des biftecks, il existe beaucoup d'autres coupes qui se prêtent très bien à la cuisson au barbecue, par exemple les rôtis, les bouts de côtes.



## Maximisez votre dollar boeuf Economiser en apprenant à dépecer

Quelques minutes seulement, et un peu de compétence vous permettront de tailler un rôti ou un bifteck en plusieurs repas d'été pour réaliser des épargnes considérables.

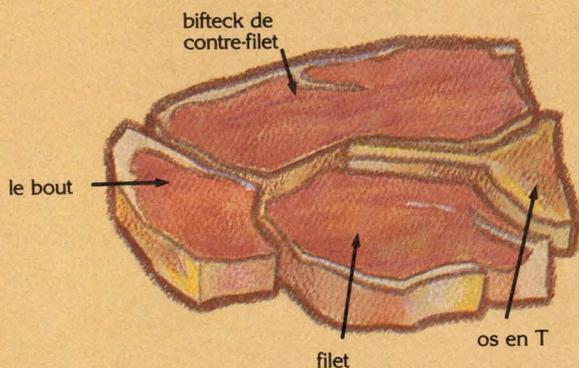
## L'ailoyau au maximum

Bien que plusieurs détaillants ne fassent pas la distinction entre le bifteck d'ailoyau (os en T) et le bifteck d'ailoyau, ce dernier contient une plus grande portion de filet et peut se diviser en biftecks de filet et de contre-filet.

Utiliser deux biftecks d'ailoyau de 1"-1 1/2" (2.5 à 4 cm) d'épaisseur. Tailler en deux filets de 5-6 onces (142-170 g), quatre biftecks de contre-filet de 5-6 onces (142-170 g) et, 1-1 1/2 lb (450-675 g) de cubes à braiser.

### Tailler les deux biftecks de la même façon.

- 1) Placer chaque bifteck à plat. Insérer le bout d'un couteau dans la partie la plus étroite du bifteck et enlever le bout.
- 2) Pour enlever le filet mignon, couper aussi près que possible le long de l'os en T. Tailler délicatement avec le bout du couteau jusqu'à ce que le filet soit détaché. Enlever le surplus de gras du filet. La partie qui reste avec l'os est le contre-filet.
- 3) Tailler aussi près que possible de l'autre côté de l'os en T et enlever le bifteck de contre-filet de 10-12 onces (283-340 g). Parer et couper chaque contre-filet en deux pour obtenir deux portions généreuses de 5-6 onces (142-170 g).
- 4) Enlever le gras des bouts et couper en petits cubes. Utiliser pour les ragoûts ou pour les brochettes.



## Le rôti de côtes premières

Demandez à votre boucher un rôti des 3e,-4e et 5e côtes ou des 5e,-6e et 7e côtes et demandez-lui de le couper entre les côtes et les os en saillie.

Couper un rôti de 6 lb (2.75 kg) en 5 ou 6 biftecks de faux-filet de  $\frac{3}{4}$ " (2 cm) d'épaisseur et 1 $\frac{1}{2}$  lb (0.7 kg) de cubes de boeuf.

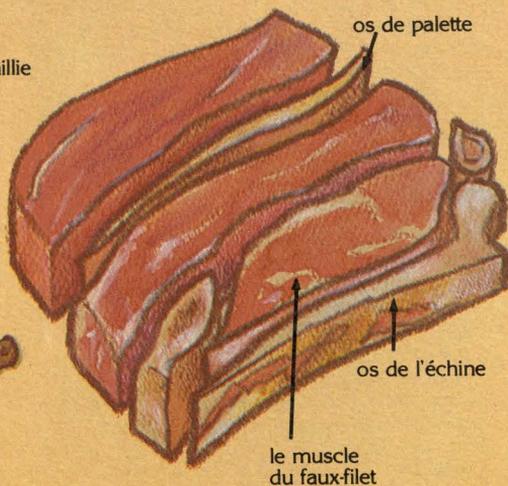
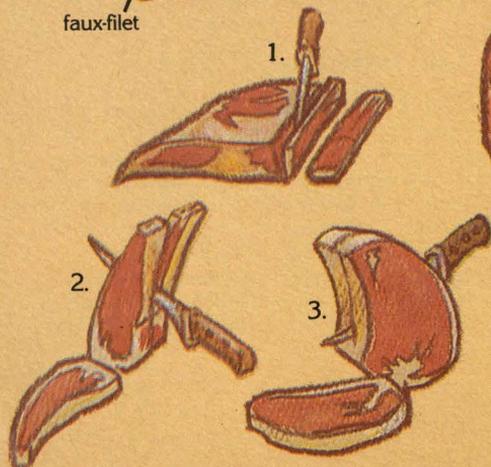
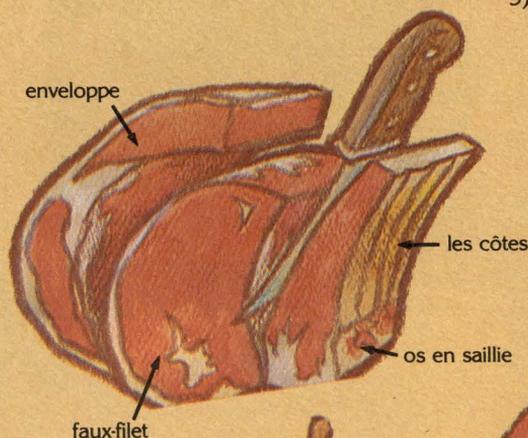
- 1) Enlever l'enveloppe de viande le long de la démarcation naturelle et découpez-la, en languettes pour rissoler ou en cubes à mariner pour des brochettes (Shish Kebabs).
- 2) Retirer les côtes et les autres os (os en saillie) et tailler entre les côtes. Cuire les côtes au four ou au barbecue et utiliser les os en saillie pour préparer d'excellentes soupes. On peut congeler les côtes jusqu'à ce qu'on en ait suffisamment pour un repas complet.
- 3) Parer et tailler la noix de la côte en biftecks de faux-filet ou apprêter une partie en rôti.

## Le bifteck de palette – une vraie aubaine

Lorsque vous achetez un bifteck de palette dans le but de le diviser en plusieurs repas, il est préférable de choisir une palette de première coupe (situé près de la côte) afin d'assurer que le muscle du faux-filet y soit compris. Si l'os de l'omoplate est plat, tel qu'illustré et non rainuré au centre, vous serez certains d'avoir le petit muscle du faux-filet.

Tailler 4 biftecks de palette de  $\frac{3}{4}$ " (2 cm) d'épaisseur en 4 biftecks de faux-filet, 1 $\frac{1}{2}$  lb (0.7 kg) de cubes de boeuf pour les brochettes et 2 $\frac{1}{2}$  lb (1.1 kg) de boeuf pour le bifteck suisse ou pour le boeuf haché.

- 1) Retirez le muscle se trouvant au-dessus de l'os de l'omoplate. C'est un morceau moyennement tendre qui peut être coupé en cubes, mariné puis cuit en brochettes sur le barbecue.
- 2) Retirez l'os de l'échine. Le muscle qui se trouve juste au-dessus est le plus tendre, c'est le bout du faux-filet. Détacher ce muscle le long de la démarcation naturelle et le couper en biftecks.
- 3) Le muscle central qui reste est le moins tendre. Le tailler en biftecks suisses ou le mariner et le faire cuire lentement au barbecue en l'enveloppant au préalable de feuilles d'aluminium. Vous pouvez également en faire du boeuf haché pour vos hamburgers.



## L'art de faire un bon feu

Pour le traditionnel barbecue à charbon, commencer la saison en garnissant le coffret du barbecue d'une couche de 1" (2.5 cm) d'épaisseur de sable ou de petits graviers. Le sable et le gravier servent d'isolant et protègent également votre barbecue.

Une feuille d'aluminium placée sur le sable ou le gravier, le côté brillant vers le haut, reflétera la chaleur vers la viande et s'avère pratique lorsqu'il s'agit de vider les cendres.

Après avoir garni le coffret de sable et placé la feuille d'aluminium, empiler le charbon ou les briquettes en pyramide pour l'allumage. Pour que le feu prenne bien, cette forme pyramidale est la meilleure, car il se crée ainsi un effet de cheminée, qui pousse l'air vers le haut. Une fois les charbons devenus gris, incandescents et couverts de cendre, défaire la pyramide et commencer à faire griller vos aliments.

Si vous préférez la cuisson à la broche plutôt que le gril, commencez par disposer les charbons en pyramide, puis une fois qu'ils sont devenus gris et incandescents, déplacez-les de deux ou trois rangées vers les bords du barbecue en les empilant en deux ou trois couches pour former un petit muret. Au fur et à mesure que les charbons perdent leur efficacité, remplacez-les par des nouveaux.

Généralement, il faut 12 à 24 briquettes pour des hamburgers et des hot dogs et 20 à 40 pour les rôtis et les gros biftecks.

En plus de l'empilage en pyramide, il existe pour l'allumage des barbecues des allume-feu liquides et solides ainsi que des dispositifs électriques.

L'allume-feu électrique est une bobine que l'on branche; elle chauffe et finit par communiquer sa chaleur aux charbons. Évidemment, le seul inconvénient est la nécessité d'avoir une prise électrique.

Les allume-feu liquides doivent être appliqués uniformément sur le charbon. Le feu doit être mis avec une allumette. Il faut attendre que tout le produit soit brûlé et que les charbons soient tous gris. Si vous voulez remettre du liquide sur un feu déjà pris, vous courez le risque de faire exploser le contenant. Par conséquent, il vaut mieux appliquer le liquide bien uniformément avant de mettre le feu.

L'allume-feu solide se présente sous forme de blocs. Il suffit de le briser en morceaux que vous répartissez régulièrement parmi les charbons. Ensuite, vous mettez le feu aux morceaux qui communiqueront le feu aux morceaux de charbon. Encore, il faudra attendre que tous les charbons soient gris avant de commencer à griller vos aliments.

Une entrée d'air est importante car elle permet à l'air de circuler à travers les charbons facilitant ainsi leur passage à l'état de braise.

La plupart des barbecues sont munis d'une ouverture dont on peut régler la grandeur selon le volume d'air que l'on veut laisser entrer. Le plus souvent, on commence par la laisser grande ouverte jusqu'à ce que le feu soit bien pris puis on la ferme à mesure que les charbons s'allument.

Un moyen rapide pour juger de la température est de mettre la paume à 4" (10 cm) au-dessus du feu et s'il fait trop chaud pour que vous puissiez l'y laisser plus de deux secondes, votre feu est à point. Si vous pouvez laisser votre paume durant trois à cinq secondes, c'est que votre feu est à une température basse ou moyenne.

Placez la grille sur le charbon et laissez-la chauffer. Une fois qu'elle est chaude, enduisez-la de la graisse que vous venez d'enlever à la viande et faites vos grillades à 3" ou 4" (7.5 - 10 cm) au-dessus des braises. Pour augmenter la température du feu, secouez les cendres des braises avant de les rapprocher les unes des autres. Pour réduire la température, mettez votre grille plus haute ou bien éparpillez un peu les braises.

Si vous voulez ajouter des charbons, placez-les en bordure du feu et poussez vers le centre à mesure qu'ils passent à l'état de braises, à l'aide de pincettes.

Des pastilles parfumées ajoutées aux charbons donneront un goût de "fumé" à vos aliments.

Bien sûr, les charbons réutilisés vous permettront de faire durer plus longtemps votre réserve de combustible. Une fois que vous avez terminé vos grillades, prenez des pincettes pour mettre les charbons chauds dans des boîtes de fer blanc. Les boîtes à café feront très bien l'usage, et une fois la boîte pleine, fermez-la à l'aide d'un couvercle métallique sur lequel vous mettez une brique afin d'empêcher l'air de rentrer. Les charbons s'éteindront vite par eux-mêmes, et vous vous retrouverez avec quelque combustible pour le prochain barbecue.

## Les ustensiles requis

Pour le barbecue, il vaut mieux avoir des ustensiles à longs manches. Étant donné que les barbecues dégagent beaucoup de chaleur, il est préférable et bien plus agréable de pouvoir les utiliser en vous tenant à une certaine distance.

Une boîte large et haute s'avère très fonctionnelle pour le rangement des ustensiles, pinceau à badigeonner, pincettes, broches et pot d'eau (pour les flambées soudaines).

## Les temps de cuisson des biftecks au barbecue

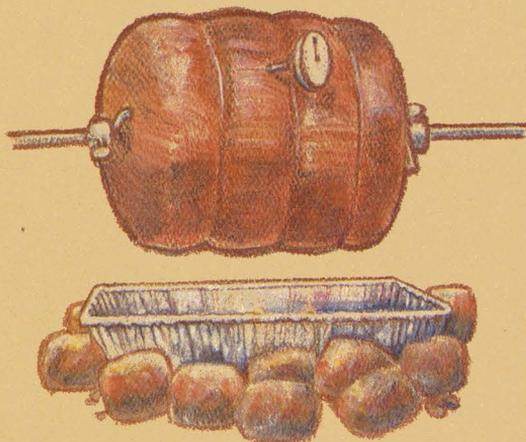
Épaisseur	Minutes/côté		
	Saignant	cuit à point (médium)	Bien cuit
1" (2.5 cm)	5-7	7-9	9-11
1 1/2" (4 cm)	7-9	9-11	15-18
2" (5 cm)	12-14	15-18	25-30

## Les grillades

Lorsque vous faites cuire les biftecks au barbecue, il est important de se rappeler un principe majeure – **CONSERVER AUX BIFTECKS LEUR HUMIDITÉ AFIN D'OBTENIR UNE VIANDE TENDRE, JUTEUSE ET SAVOUREUSE** – Donc:

- 1) Ajouter le sel une fois la cuisson terminée afin d'éviter la perte d'humidité.
- 2) Tourner les biftecks lorsque des bulles se forment à la surface. Chaque fois que ces bulles apparaissent, tourner les biftecks afin que l'humidité retourne dans les biftecks. Les biftecks ne devraient être tournés qu'une ou deux fois pendant la cuisson.
- 3) Utiliser des pinces de préférence à une fourchette pour éviter de percer la viande.
- 4) Éviter de cuire trop longtemps. Vérifier le degré de cuisson en pratiquant une petite incision au centre du bifteck avec un couteau bien affilé.
- 5) Il vaut mieux ajouter les sauces et les assaisonnements de barbecue vers la fin de la cuisson pour éviter de les brûler. Appliquer les sauces à l'aide d'un pinceau et tourner de temps en temps votre pièce à l'aide de pinces afin d'en conserver le jus.
- 6) Une pièce de boeuf bien parée et débarrassée de sa graisse vous évitera la formation de fumée. Entailler le gras au tour des biftecks pour les garder plats.

## Cuisson à la broche



Sur la broche, les grosses pièces de boeuf cuisent uniformément et s'auto-arrosent. Insérer la broche dans le centre du rôti. Vérifier l'équilibre. Resserrer les fourchettes de fixation qui ont été insérées à angle droit. Le rôti doit tourner avec la broche. Insérer le thermomètre au milieu de la partie la plus épaisse du rôti, sans qu'il touche toutefois au gras ou à la broche. L'utilisation d'un thermomètre est recommandée pour la grillade en plein air des rôtis; il est difficile de juger quand la viande est cuite à point parce que les temps de cuisson varient beaucoup.

- 1) Placer un plateau égouttoir sous le rôti pour recueillir le gras et pour éviter les flambées. Disposer le charbon autour du plateau.
- 2) Lorsque votre thermomètre à viande indiquera 5°F (2.5°C) au-dessus du niveau de cuisson désiré, retirer le rôti du feu et laissez-le finir de cuire pendant environ 20 minutes avant de servir.

## La cuisson des rôtis à la broche

Les rôtis de côtes de croupe, de pointe de surlonge, et de noix de ronde s'avèrent les meilleures coupes de boeuf pour la cuisson à la broche.

### Avant la cuisson:

- Utiliser des rôtis qui pèsent 5 lb (2.3 kg) ou plus.
- Le rôti devrait être recouvert d'une légère couche de gras extérieure pour éviter la perte d'humidité pendant la cuisson.
- Pour qu'ils gardent leur forme et constituent une masse compacte, ficeler solidement les rôtis.
- Mariner si vous le désirez.
- Assaisonner de sel et de poivre.
- Badigeonner de sauce barbecue ou de marinade pendant la dernière demi-heure de cuisson.
- Un rôti de 6 lb (2.7 kg) demande une cuisson de 2 à 2 1/2 heures pour obtenir une viande saignante.

## Les marinades

La marinade attendrit et donne davantage de goût à tout morceau de boeuf que vous cuirez au barbecue. Bien que le faux-filet, par exemple, n'ait nullement besoin d'être attendri, vous pourriez désirer en améliorer le goût. Cependant, on associe presque toujours aux marinades l'aspect attendrissement de la viande.

On peut faire mariner n'importe quel morceau de boeuf pour qu'il ait davantage de goût, mais les coupes qui doivent être marinées pour être attendries sont la ronde, la croupe, la pointe de surlonge, les côtes croisées, la palette, le haut de côtes et le flanc. Une fois marinés, ces coupes peuvent être grillés au barbecue.

Les marinades n'ont rien de miraculeux; leur action est due à la présence d'un acide. Ceux que l'on utilise le plus souvent sont les jus de fruits, le vinaigre, le vin, la bière, etc. . .



L'élément acide de la marinade dans laquelle baigne le morceau de boeuf aide à ramollir le tissu conjonctif.

Pour pouvoir bénéficier au maximum de l'action de la marinade, il faut la laisser agir pendant un certain temps. Moins le morceau est tendre ou plus il est gros, plus il faut le laisser mariner longtemps. Pour les cubes ou les languettes de boeuf, il faut environ 3 à 6 heures, alors que les biftecks et les rôtis devraient être marinés pendant 12 à 24 heures au moins. Surtout, n'oubliez pas de laisser mariner les morceaux de boeuf dans le réfrigérateur.

Les marinades se conservent pendant approximativement quinze jours. Cependant, la durée de la conservation est réduite de beaucoup une fois que la marinade a été utilisée. Une marinade d'une courte durée peut être utilisée de nouveau lorsqu'il s'agit d'attendrir la même sorte de viande et si l'utilisation est effectuée dans un délai de 1 ou 2 jours. Les marinades devraient être congelées si elles ne sont pas utilisées immédiatement. Une marinade, qui a servi à attendrir pendant une période de 2 ou 3 jours, ne devrait pas être utilisée de nouveau.

## Quelques recommandations au sujet des marinades

- 1) Choisir un bol petit et peu profond de sorte que la marinade recouvre la viande.
- 2) Tourner la viande de temps à autre pour que tout le morceau soit uniformément mariné.
- 3) Il faut toujours couvrir une marinade et la mettre au réfrigérateur.
- 4) Faites égoutter la viande puis essuyez-la pour enlever l'excédant d'huile.
- 5) Il est possible de faire dégeler la viande dans une marinade. Il vous faudra l'y laisser plus longtemps pour l'attendrir mais la viande perd moins de jus.
- 6) N'oublier pas que le temps est important par conséquent, laisser mariner les morceaux de boeuf le temps nécessaire.

On ajoute souvent de l'huile aux marinades; elle sert à faire adhérer la marinade à la viande. Si vous surveillez les calories, vous pourrez supprimer l'huile de vos marinades.

## Combinaisons délicieuses de marinades

1/2 tasse (125 mL) d'acide: vinaigre blanc, vinaigre de cidre, vin rouge sec, jus de citron, jus d'ananas, jus de tomates, bière, etc. . .

+

1/2 tasse (125 mL) d'huile végétale

**Ajouter au mélange d'acide-huile un ingrédient de chacun des trois groupes:**

### Groupe 1

### Groupe 2

### Groupe 3

1/2 à 1 c. à thé (2-5 mL) de:	basilic graines de céleri marjolaine moutarde origan paprika romarin sel thym	1/8 - 1/4 c. à thé (1/2 - 1 mL) de:	poudre de Chili poudre d'ail poivre	1 feuille de laurier 1-2 gousses d'ail 1-2 c. à thé (5-10 mL) de raifort 1 petit oignon haché 1-3 c. à thé (5-15 mL) de sauce Worcestershire
		1/4 - 1/2 tasse (50-125 mL)	sauce Chili ketchup sauce soya	

**Essayons par exemple:**

1/2 tasse (125 mL) de vinaigre de cidre	1/2 tasse (125 mL) d'huile	1 c. à thé (5 mL) de romarin	1/4 c. à thé (1 mL) de poudre d'ail	3 c. à thé (15 mL) de sauce Worcestershire
---	----------------------------	------------------------------	-------------------------------------	--

## Brochettes de boeuf au citron

Les brochettes sont idéales pour recevoir en plein air.

Les oignons, le boeuf, les petites tomates, les zuchettes et les champignons font un savoureux mélange.

Faire mariner des cubes de boeuf de 1" (2.5 cm) dans une marinade piquante pendant 3 à 6 heures.

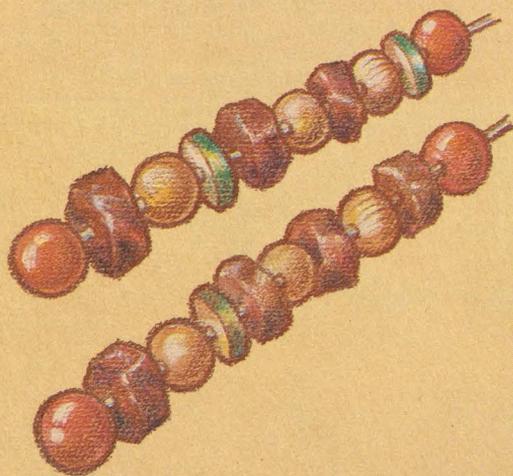
Laisser les tomates entières.

Couper l'oignon en quatre puis défaire les couches. Le faire blanchir pendant deux minutes pour le ramollir un peu.

Couper la zuchette en rondelles de 1/2" (1.2 cm environ) puis en demi-lune.

Assaisonner.

Tourner les brochettes fréquemment et les griller pendant 10 minutes environ.



## Marinade au citron

2/3 tasse (150 mL) de jus de citron

1/3 tasse (75 mL) d'huile végétale

1 1/2 c. à thé (7 mL) de sel

1 c. à thé (5 mL) de zeste de citron râpé

1 c. à thé (5 mL) de sauce Worcestershire

1 c. à thé (5 mL) de moutarde préparée

1/8 c. à thé (1/2 mL) de poivre

2 échalotes tranchées

Bien mélanger tous les ingrédients. Verser sur les cubes de boeuf dans un bol. Couvrir et mariner au froid de 3 à 6 heures ou jusqu'au lendemain.

## Sauce Barbecue (recette pour une grosse quantité)

1/4 tasse (50 mL) d'oignons hachés fin

1/4 tasse (50 mL) de piment vert haché fin

1/4 tasse (50 mL) de céleri haché fin

2 c. à table (30 mL) d'huile végétale

2 1/2 tasses (725 mL) de sauce chili

1 boîte de 8 on. (250 mL) de sauce tomate

3/4 tasse (175 mL) de ketchup

1/3 tasse (75 mL) de cassonade

1/4 tasse (50 mL) de miel liquide

1/4 tasse (50 mL) de vinaigre

1 1/2 c. à thé (7 mL) de sauce soya

1/2 gousse d'ail émincée

1/2 feuille de laurier

1/2 c. à thé (2 mL) de moutarde sèche

1/8 c. à thé (1/2 mL) de poudre de chili

Quelques gouttes de sauce Tabasco

Faire revenir les oignons, le piment vert et le céleri dans l'huile. Dans une casserole, bien mélanger ces légumes avec le reste des ingrédients. Faire mijoter pendant 2 heures en brassant de temps en temps. Badigeonner la viande de sauce pendant les dernières 15 minutes de cuisson.

Cette sauce peut être conservée au réfrigérateur pendant un mois. Réchauffer avant d'utiliser.

## Hamburgers

Le hamburger est un mets préféré des enfants ainsi que des adultes. Le boeuf haché de haute qualité exige le moins de manipulation possible avant de le façonner en croquettes. Éviter de presser le boeuf haché en le mélangeant. Pour la cuisson au barbecue, le boeuf haché devrait renfermer un certain montant de gras pour ajouter de la saveur et de la jutosité et pour retourner les croquettes sans qu'ils collent au gril. Si vous utilisez du boeuf haché très maigre, ajouter un oeuf battu pour lier le mélange.

## Recette de base pour les hamburgers

1 1/2 lb (750 g) de boeuf haché

1 c. à thé (5 mL) de sel

1/8 c. à thé (1/2 mL) de poivre

Petits pains à hamburger, coupés en deux

Dans un bol, mélanger le boeuf, le sel et le poivre. Façonner en croquettes. Faire griller environ 6" (15 cm) au dessus des braises chaudes jusqu'à ce que la viande soit cuite à point. Placer les pains, côtes coupés vers le bas, sur le gril, et griller pendant les dernières minutes de cuisson. Donne 6 hamburgers.

## Variantes

Varié la saveur en ajoutant à la Recette de base, un des suivants:

- 1/2 c. à thé (2 mL) de poudre chili et 1 c. à thé (5 mL) de sauce Worcestershire
- 1/4 c. à thé (1 mL) d'origan et 1/8 c. à thé (1/2 mL) de thym
- 1 sachet de mélange pour soupe à l'oignon (omettre le sel dans la recette)
- 1/4 c. à thé (1 mL) de thym, 1/4 c. à thé (1 mL) de sel d'ail et 1 c. à thé (5 mL) de sauce Worcestershire (omettre le sel dans la recette)
- 1/4 tasse (50 mL) d'oignons, piment vert ou d'échalotes hachés
- 3 c. à table (45 mL) de persil haché et 3 c. à table (45 mL) d'échalotes hachées

## Hamburger – Surprise

En utilisant la Recette de base, façonner le mélange de boeuf haché en 12 croquettes minces. Déposer un des ingrédients suivants entre deux croquettes et bien sceller.

1 petit morceau de bacon cuit croustillant

1 petit morceau de fromage

1 tranche mince d'oeuf cuit-dur

1 tranche de cornichon

1 c. à thé (5 mL) de relish

## Garniture pour les hamburgers

### Sauce aux concombres

4 on. (120 g) de fromage à la crème, ramolli

3 c. à table (45 mL) de lait

1 c. à thé (5 mL) de jus de citron

1/4 tasse (50 mL) de concombre râpé, égoutté

1/8 c. à thé (1/2 mL) de graines de céleri

Bien mélanger tous les ingrédients.

Donne 1/2 tasse (125 mL) de sauce

### Sauce au cari

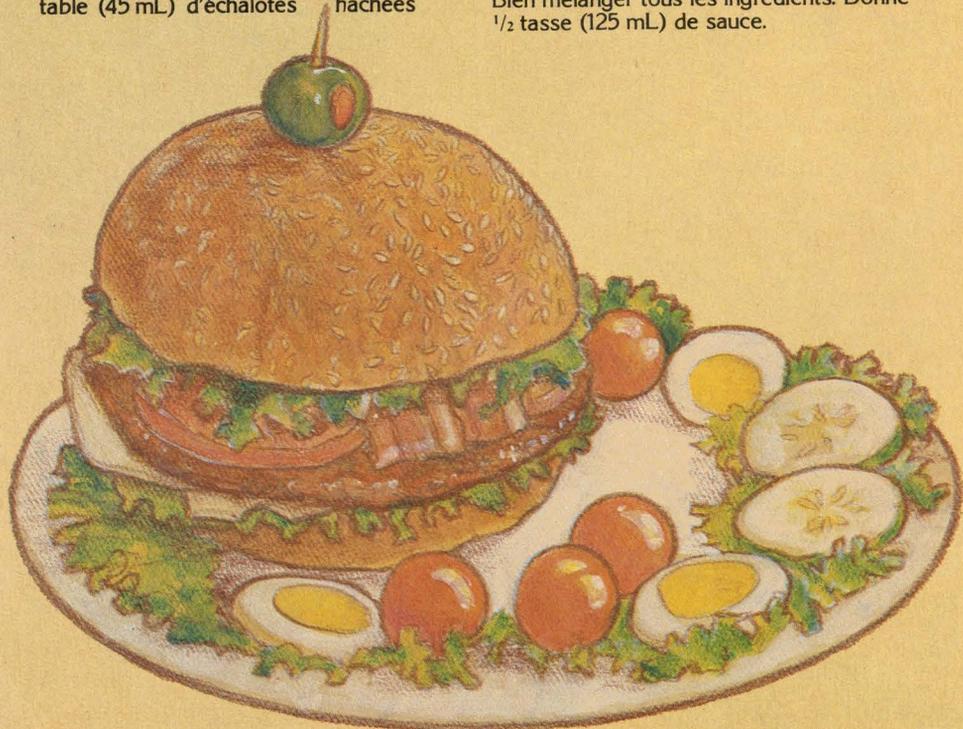
1/3 tasse (75 mL) de crème sûre commerciale

1/4 tasse (50 mL) de mayonnaise

1/8-1/4 c. à thé (1/2-1 mL) de poudre de cari

Bien mélanger tous les ingrédients. Donne

1/2 tasse (125 mL) de sauce.



## Bifteck Teriyaki

Choisir un bifteck dans la longe telle que l'aloïau (os en T), la côte d'aloïau, la surlonge, l'aloïau ou dans d'autres parties moins tendres comme la palette ou les côtes croisées, et le faire mariner dans cette préparation traditionnelle du Japon.

1/2 tasse (125 mL) de jus d'orange  
1/4 tasse (50 mL) de sherry  
1/4 tasse (50 mL) de sauce soya  
1/4 tasse (50 mL) d'huile végétale  
1 gousse d'ail émincée  
1 c. à thé (5 mL) de sucre  
1/2 c. à thé (2 mL) de gingembre moulu

Bien mélanger tous les ingrédients. Piquer le bifteck avec une fourchette ou entailler la surface en diagonale. Verser la marinade sur le bifteck dans un plat. Couvrir et mariner au froid au moins 3 heures ou jusqu'au lendemain pour les coupes moins tendres. Egoutter le bifteck en conservant la marinade. Faire griller au barbecue, en badigeonnant de marinade, jusqu'à ce que la viande soit cuite à point.

## Bout de côtes aigres-douces

Ces côtes sont savoureuses et économiques. Faire mariner 2-3 lbs (1-1.5 kg) de bouts de côtes maigres dans cette sauce aigre-douce toute une nuit.

1 boîte de 8 on. (250 mL) de sauce tomate  
1/4 tasse (50 mL) de miel liquide  
1/4 tasse (50 mL) de jus de citron  
1 c. à thé (5 mL) de sauce soya  
1 c. à thé (5 mL) de sauce Worcestershire  
1 gousse d'ail émincée  
1 c. à thé (5 mL) de basilic  
1 c. à thé (5 mL) de moutarde sèche  
1 c. à thé (5 mL) de sel  
Quelques gouttes de sauce Tabasco

Bien mélanger tous les ingrédients. Verser la sauce sur les côtes dans un plat ou un bol. Couvrir et mariner au froid au moins 8 heures ou jusqu'au lendemain. Egoutter les côtes en conservant la sauce. Faire griller les côtes au barbecue jusqu'à ce que la viande soit cuite à point en badigeonnant de sauce pendant les derniers 10 minutes de cuisson.

## Saucisses de boeuf au barbecue

Les saucisses fraîches sont excellentes, cuites pendant 5 minutes avant d'être grillées sur le barbecue pendant 8 à 10 minutes.

Soulever le gril et continuer la cuisson jusqu'à ce que doré.

Les saucisses de francfort et les saucisses de boeuf n'ont besoin que d'être réchauffées. Une façon rapide et simple de leur donner un bon petit goût de grillé.

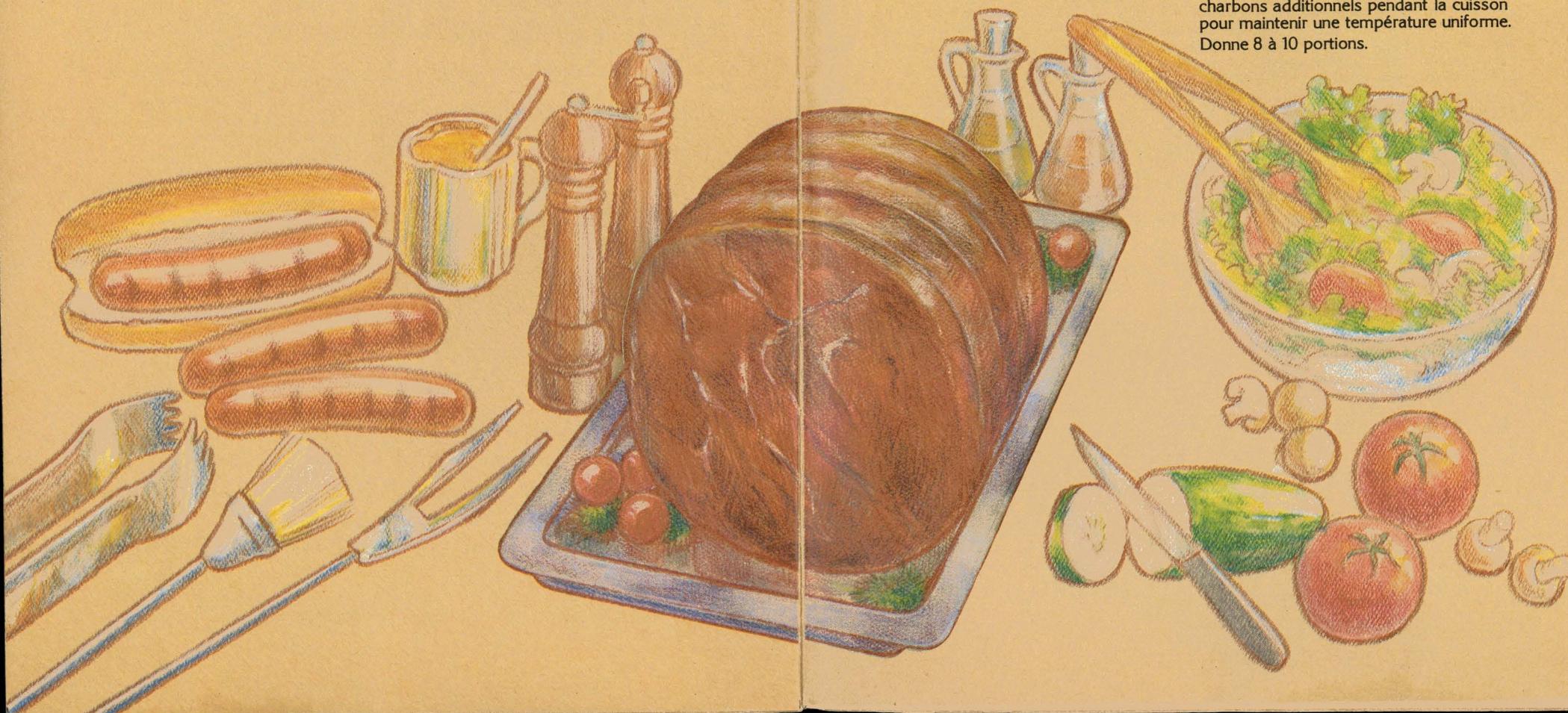
Il faut faire cuire avec précaution les saucisses sur la braise de charbon afin d'éviter de les crever. Les pinces, et non pas une fourchette, sont parfaites pour conserver tout le jus et pour ranger les saucisses sur le gril afin qu'elles soient uniformément brunies.

Les saucisses se mangent seules ou comme substitut de "hot-dog". Servir avec un petit pain de blé entier et l'une des garnitures des hamburgers – un vrai régal.

## Rôti de boeuf mariné

3 à 4 lb (1.5 à 2 kg) de rôti de côtes croisées, de pointe de surlonge, de ronde ou de croupe  
2 tasses (500 mL) de jus de tomates  
3/4 tasse (175 mL) de vinaigre  
2 c. à table (30 mL) de sucre  
2 c. à thé (10 mL) de poudre de chili  
2 c. à thé (10 mL) de sel  
1/2 c. à thé (2 mL) de poivre  
1/2 c. à thé (2 mL) de toutes-épices  
1 gousse d'ail émincée  
2 c. à table (30 mL) d'huile

Piquer généreusement le rôti à l'aide d'une grande fourchette ou d'un pic. Dans un plat profond, mélanger tous les ingrédients. Ajouter le rôti et assurez-vous qu'il est recouvert de marinade. Couvrir et mariner au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Installer le rôti sur la broche de la rôtissoire du barbecue, les fourchettes bien ancrées. Insérer un thermomètre au centre du rôti en ayant bien soin qu'il ne touche pas la broche. Faire cuire à 3 ou 4 pouces (7.5-10 cm) au-dessus des braises modérément chaudes pendant environ 1 1/2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit cuite à point. S'il y a lieu, ajouter des charbons additionnels pendant la cuisson pour maintenir une température uniforme. Donne 8 à 10 portions.



## Rôti de boeuf à l'orange

3-4 lb (1.5-2 kg) de rôti de palette ou de côtes croisées de 2-2 1/2" (5-6.4 cm) d'épaisseur  
1 1/2 tasse (375 mL) de jus d'ananas  
1 sachet de mélange instantané pour marinade  
1 c. à thé (5 mL) de gingembre moulu  
1/4 c. à thé (1 mL) de clous de girofle moulus  
1/4 c. à thé (1 mL) de sel  
Pincée de poivre  
1/2 tasse (125 mL) de marmelade  
1/4 tasse (50 mL) d'huile végétale

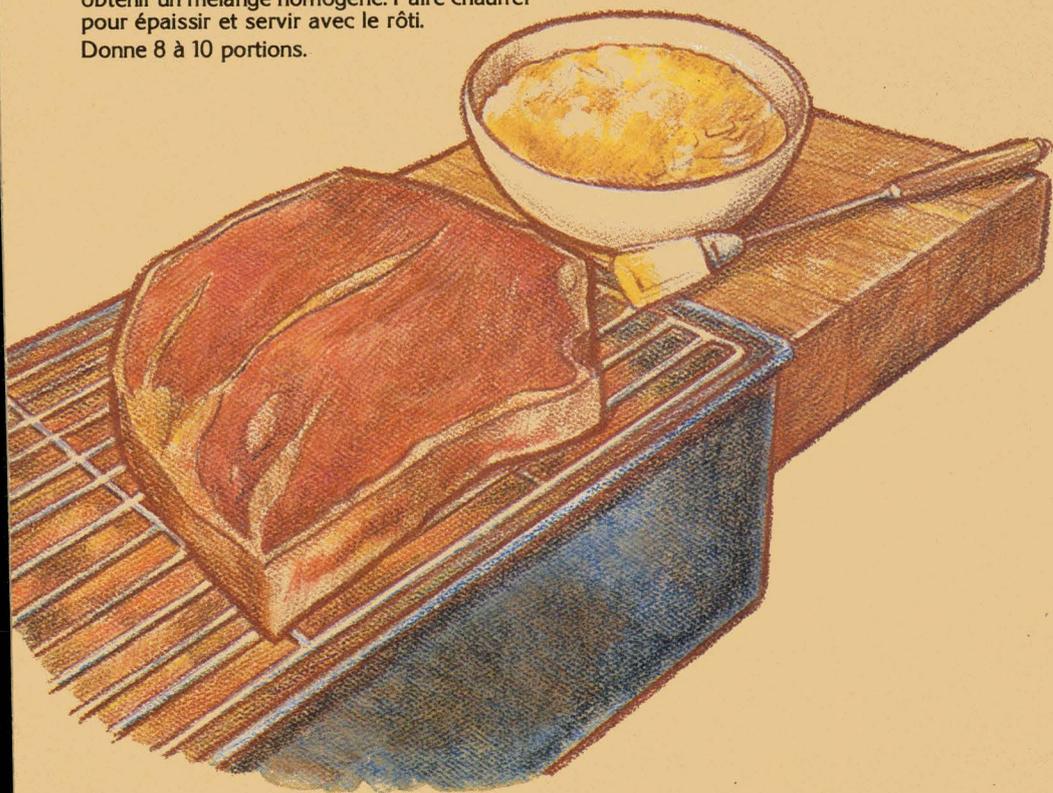
Bien mélanger 1 tasse (250 mL) de jus d'ananas, le mélange pour marinade, le gingembre, les clous de girofle, le sel et le poivre. Piquer le rôti plusieurs fois à l'aide d'une fourchette ou d'un pic. Placer le rôti dans un bol profond et y verser la marinade. Couvrir et mariner au réfrigérateur au moins 1 heure. Egoutter la viande en conservant la marinade. Ajouter le reste du jus d'ananas, la marmelade, et l'huile à la marinade. Placer le rôti sur le gril du barbecue et griller de 5 à 6 pouces (12-15 cm) au-dessus des braises moyennement chaudes pendant 1 1/2 heure ou jusqu'à ce que la viande soit cuite à point. Tourner le rôti plusieurs fois pendant la cuisson et le badigeonner fréquemment de marinade. Délayer 2 c. à table (30 mL) de fécule de maïs dans 1/4 tasse (50 mL) d'eau froide. Ajouter à la marinade en brassant pour obtenir un mélange homogène. Faire chauffer pour épaissir et servir avec le rôti.

Donne 8 à 10 portions.

## Bifteck au parmesan

1 à 1 1/4 lb (500 à 610 g) de pointe de surlonge, de ronde ou de palette désossée de 3/4 à 1 pouce (2-2.5 cm) d'épaisseur  
3 c. à table (45 mL) d'huile d'olive  
1/3 de tasse (75 mL) de vin rouge sec  
2 c. à table (30 mL) de sauce chili  
1/4 c. à thé (1 mL) d'ail émincé  
1/4 c. à thé (1 mL) de sel  
1/4 c. à thé (1 mL) de poivre  
1/2 tasse (125 mL) de fromage parmesan râpé

Couper la viande en quatre parts égales. Mélanger l'huile, le vin, la sauce chili, l'ail, le sel et le poivre. Verser cette préparation sur la viande et mariner au réfrigérateur 4 heures pour la surlonge ou jusqu'au lendemain pour la ronde ou la palette. Retirer la viande de la marinade et la faire égoutter; enrober de fromage. Placer les biftecks à environ 3 pouces (7.5 cm) des braises chaudes, faire griller 5 à 6 minutes sur un côté, les tourner puis les saupoudrer généreusement de fromage. Laisser griller pendant 5 minutes de plus si l'on désire un bifteck saignant, ou davantage selon le degré de cuisson souhaité. Donne 4 portions.



## Comparez les viandes quant à leur teneur en gras et en calories:

Une portion de viande cuite de 3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> onces (100 g)	Calories	Gras
Bifteck de surlonge maigre	183	5.5 g
Poitrine de poulet frite	203	6.5 g
Bâtonnets de poisson congelé, cuits	189	6.8 g

### Un mot au sujet des calories

Il est possible de surveiller votre taille en vue des beaux jours d'été sans pour autant diminuer le boeuf dans votre régime alimentaire. Le BOEUF, la viande préférée des canadiens et la source importante d'éléments nutritifs, devrait occuper une place dans votre lutte contre les calories.

Pour les personnes qui sont soucieuses des calories, il est important de se rappeler les recommandations suivantes en ce qui a trait à la cuisson du boeuf:

- 1) Choisir des coupes maigres, telles que le bifteck de ronde, le bifteck de surlonge maigre, les rôtis de croupe ou de pointe de surlonge, ou le boeuf haché maigre.
- 2) La cuisson au barbecue permet au gras fondu de s'égoutter.
- 3) Parer le gras visible de la viande dans votre assiette. En parant la viande soigneusement, il est possible de réduire de moitié le nombre de calories.
- 4) Effectuer des substitutions faibles en calories dans les recettes – par exemple: éliminer l'huile dans les marinades, remplacer la crème sûre par le yogourt, et le beurre et les sauces par des épices et des herbes.

## CENTRE D'INFORMATION SUR LE BOEUF



590 Keele St.  
Toronto, Ontario  
M6N 3E3

2116 - 27th Avenue N.E.  
Calgary, Alberta  
T2E 7A6

594 Elstree Place  
North Vancouver, B.C.  
V7N 2Y3

515 Avenue Viger  
Montréal, Québec  
H2L 2P2  
**688-6141**

320 - 125 Garry St.  
Winnipeg, Manitoba  
R3C 3P2

