

Le boeuf, haché  
**100 % boeuf**

sans ajout d'eau, de colorant, d'additifs ou de produits de remplissage.

Le boeuf haché contient toute la valeur nutritive du boeuf dans un format pratique, versatile, à toute épreuve et populaire auprès de la famille.

Rien de surprenant à ce que le boeuf haché soit le préféré des Canadiens.

*Le boeuf. Toujours bon pour vous.<sup>MC</sup>*

## Brochure de recettes gratuite



### *Cœur atout<sup>MC</sup> Cuisinez avec du boeuf haché maigre*

Cette brochure de 12 pages donne un aperçu de quelques unes des délicieuses recettes contenues dans le tout dernier livre de recettes de la Fondation des maladies du cœur du Canada écrit par Bonnie Stern.  
**Cœur atout<sup>MC</sup> Cuisinez avec du boeuf haché maigre.**

Visitez [www.boeufinfo.org/boeufhachemaigre](http://www.boeufinfo.org/boeufhachemaigre) pour commander.

Si vous cherchez des façons d'apprêter le boeuf haché maigre, visitez [boeufinfo.org](http://boeufinfo.org) ou appelez 1 888 44-BOEUF.

Centre  
d'information  
sur le **Boeuf**



CCassFeb07 151508



Le boeuf haché maigre canadien

# Casseroles santé



Des soupers santé dans un seul plat

[www.boeufinfo.org](http://www.boeufinfo.org)

*De nombreuses personnes aiment bien utiliser le boeuf haché comme base de repas sans tracas. Chacun a sa recette préférée qu'il aime partager. Malheureusement nombre d'entre elles ont un contenu en gras ou en sodium trop élevé ou même les deux.*

*Elles ont besoin d'une*

## révision santé

*afin de correspondre aux modes de vie actifs actuels.*



# Le boeuf haché. Toujours bon pour vous.

Toutes les délicieuses recettes sont faites à partir de boeuf haché maigre et d'extra maigre qui se qualifient pour Visez santé<sup>MC</sup>. Contenant respectivement pas plus de 17% et de 10% de gras, ces deux viandes hachées sont à la base de nombreux mets qui sauront plaire à votre famille.



**Choisissez Visez santé<sup>MC</sup>**

*... C'est comme si vous faisiez l'épicerie avec les diététistes de la Fondation des maladies du cœur!*

[www.visezsanterg.org](http://www.visezsanterg.org)

**† Choisir des viandes plus maigres (extra maigres ou maigres) contribue à une alimentation saine.**

Le Centre d'information sur le boeuf appuie financièrement le programme éducatif Visez santé<sup>MC</sup>.

La Fondation ne privilégie aucun produit. Visitez [www.visezsanterg.org](http://www.visezsanterg.org)

Boeuf haché extra maigre (100 g cru) : 180 calories, 21 g protéines, 10 g lipides, 0 g glucides, VQ zinc 50 %, VQ fer 15 %  
Boeuf haché maigre (100 g cru) 210 calories, 20 g protéines, 15 g lipides, 0 g glucides, VQ zinc 50 %, VQ fer 15 %

## Trucs pour cuisiner des recettes santé

- Utilisez du boeuf haché maigre ou de l'extra maigre et égouttez après la cuisson au besoin.
- Utilisez des plats de cuisson antiadhésifs. Faites cuire le boeuf haché et les légumes ensemble en brassant à l'occasion, à feu moyen.
- Ajoutez les ingrédients avec beaucoup de saveur en modération. Essayez un vieux Cheddar, du parmesan, du feta, du pesto, des tomates séchées et des olives.
- Ajoutez une pincée d'herbes fraîches ou du zeste de citron ou un soupçon de vinaigre ou de jus citrin pour aviver la saveur.
- Ne lésinez pas sur l'ajout des légumes.
- Diminuez la quantité de sel en l'ajoutant en cours de cuisson et non à la fin. La saveur sera plus complexe et non seulement celle du sel.

Voici comment nous y sommes "arrivés"!

*Nous avons demandé à de loyaux adeptes de nous faire parvenir leurs recettes de mets dans un poêlon à base de boeuf haché. Nous avons reçu de nombreuses recettes de soupes et de mets en casserole. Nous avons travaillé avec l'aide des diététistes de la Fondation des maladies du cœur du Canada, à réviser les recettes afin de qu'elles deviennent des recettes santé, tout en suggérant des options pour les gens qui n'ont pas beaucoup de temps pour cuisiner. Voilà comment est née l'idée de « Casseroles santé ». Finalement, nous avons demandé à des familles de les essayer dans leur propre cuisine pour approbation.*

*Nous espérons que vous aimerez ces anciennes recettes à base d'idées nouvelles.*

Savourez

Joyce Parslow

Cuisines du Centre d'information sur le boeuf

# Au lieu du macaroni à la viande

Cette recette nourrissante et santé peut facilement remplacer le macaroni à la viande. Si vous êtes à court de temps, vous pouvez la faire cuire sur le dessus de la cuisinière. Pour un souper partage, doublez la recette et faites la cuire dans un plat de 13 x 9 po (3 L). Cette recette est à refaire fréquemment nous disent ceux qui l'ont essayé.

## BOEUF ET PÂTES À LA MÉDITERRANÉENNE

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 2 tasses (500 ml)        | rotini ou penne de blé entier                          |
| 3/4 à 1 lb (375 à 500 g) | <b>boeuf haché extra maigre ou maigre</b>              |
| 1                        | oignon moyen haché                                     |
| 1 tasse (250 ml)         | champignons tranchés                                   |
| la moitié                | CHACUN – poivron rouge et poivron vert en dés          |
| 2                        | gousses d'ail émincées                                 |
| 1/2 pot (700 ml)         | sauce pour pâtes à faible teneur en sodium et en gras  |
| 1 tasse (250 ml)         | fromage mozzarella partiellement écrémé râpé et divisé |
| 1/2 tasse (125 ml)       | fromage feta léger égrainé                             |
| 1/4 tasse (50 ml)        | olives Kalamata dénoyautées et hachées                 |
| 2 c. à soupe (30 ml)     | pesto au basilic                                       |

**Cuire** les pâtes selon le mode d'emploi. Égoutter et réserver.

**Pendant ce temps, brunir** le boeuf haché, l'oignon, les champignons, les poivrons et l'ail dans un poêlon antiadhésif, à feu moyen fort, jusqu'à ce que le boeuf soit bien cuit de 8 à 10 minutes, et que le liquide soit évaporé. Retirer du feu. Ajouter la sauce pour pâtes, la moitié de la mozzarella, le feta, les olives, le pesto et les pâtes cuites.

**Verser** dans un plat carré de 8 po (2 L). Garnir avec le reste de la mozzarella. Couvrir lâchement de papier aluminium et faire cuire à 350 °F (180 °C) pendant 25 minutes. Enlever le papier d'aluminium et cuire 5 minutes de plus.  
**6 portions.**

Par portion (préparé avec 3/4 lb /375 g de boeuf haché extra maigre) : 225 Calories, 18 g protéines, 10 g lipides, 4 g saturés, 18 g glucides, 3 g fibres, 533 mg sodium; source de fer (14% VQ) et excellente source de zinc (31 % VQ).

## Version santé :

Les pâtes de blé entier sont une bonne source de fibres, le boeuf haché est cuit sans huile et les fromages utilisés sont allégés, de même que la sauce pour pâtes. Les olives, la feta et le pesto ajoutent à la saveur.



# Un petit peu de ceci, un petit peu de cela...

Facile à préparer avec les ingrédients que vous avez sous la main. Utilisez pour farcir des tortillas et faites cuire tels les (Enchiladas au chili, au bas) ou servez à la sortie du plat avec une tortilla cuite. Si vous préférez une version plus relevée, ajoutez une cuillère à thé de piments chipotle hachés.

## CHILI AU BOEUF ET HARICOTS NOIRS (sur la page couverture)

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 1 lb (500 g)            | <b>boeuf haché extra maigre ou maigre</b> |
| 1                       | <b>gros oignon en dés</b>                 |
| 1                       | <b>gros poivron rouge en dés</b>          |
| 2 c. à soupe (30 ml)    | <b>poudre de chili</b>                    |
| 1 c. à thé (5 ml)       | <b>cumin moulu</b>                        |
| 1 boîte (28 oz/796 ml)  | <b>tomates en dés</b>                     |
| 1 boîte (14 oz/398 ml)  | <b>sauce tomate</b>                       |
| 1 boîte (19 oz/ 540 ml) | <b>haricots noirs, égouttés et rincés</b> |
| 1-1/2 tasse (375 ml)    | <b>grains de maïs congelés</b>            |

**Faire cuire** le boeuf, l'oignon, le poivron, la poudre de chili et le cumin dans un grand chaudron ou un poêlon à feu moyen de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et que le liquide soit évaporé.

**Ajouter** les tomates, la sauce tomate, les haricots et le maïs et mélanger.

**Porter** à ébullition à feu moyen fort. Diminuer le feu à moyen; mijoter à couvert pendant 20 minutes en brassant à l'occasion.

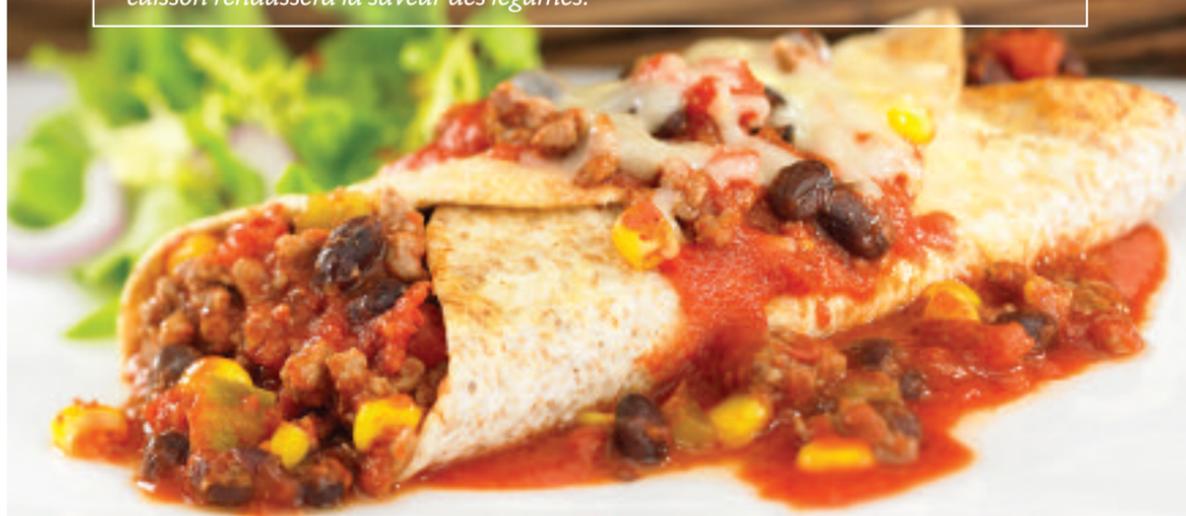
**9 portions.**

Par portion (préparé avec du boeuf haché extra maigre) : 192 Calories, 16 g protéines, 5 g lipides, 2 g saturés, 24 g glucides, 6 g fibres, 573 mg sodium; excellente source de fer (26% VQ) et de zinc (33% VQ).

**ENCHILADAS AU CHILI** : Étendre 2 tasses (500 ml) de chili dans un plat de 13 x 9 po (3 L) ; réserver; Mettre 1/2 tasse (125 ml) de chili au centre de chacune de 8 petites **tortillas à la farine**. Roulez-les; déposez-les dans le plat avec le côté de la couture en dessous. Verser le reste du chili sur le dessus. Saupoudrer de 1 tasse (250 ml) de **fromage cheddar râpé**. Faire cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes. **8 enchiladas**

## Version santé :

Les recettes de chili sont généralement maigres si on les prépare avec du boeuf haché maigre. Pour en faire une recette santé, nous utilisons du boeuf haché maigre, n'ajoutons pas d'huile pour la cuisson de la viande et des légumes et augmentons la quantité de légumes. L'ajout d'aneth frais haché vers la fin de la cuisson rehaussera la saveur des légumes.



# Utilisez les restes...

Les soupes à base de boeuf haché sont populaires. Cette simple version peut être préparée avec les légumes qui se trouvent dans votre frigo ou votre congélateur. Elle est très nourrissante, genre ragoût, selon les familles qui l'ont essayé. Vous pouvez la garnir avec du parmesan allégé, si désiré.

## SOUPE AU BOEUF HACHÉ À L'ITALIENNE

|                        |  |
|------------------------|--|
| 1 lb (500 g)           | <b>boeuf haché extra maigre ou maigre</b>                      |
| 1                      | <b>gros oignon haché</b>                                       |
| 4                      | <b>gousses d'ail émincées</b>                                  |
| 1 tasse (250 ml)       | <b>CHACUN – carottes, céleri et zucchini en tranches fines</b> |
| 1-1/2 c. à thé (7 ml)  | <b>assaisonnement à l'italienne</b>                            |
| 1/4 c. à thé (1 ml)    | <b>flocons de piment (au goût)</b>                             |
| 1 boîte (28 oz/796 ml) | <b>tomates en dés</b>  |
| 1 boîte (900 ml)       | <b>bouillon de poulet à faible teneur en sodium</b>            |
| 1 boîte (213 ml)       | <b>sauce tomate</b>  |
| 1 tasse (250 ml)       | <b>d'épinards déchiquetés (au goût)</b>                        |
| 1/4 tasse (50 ml)      | <b>persil frais haché (au goût)</b>                            |
| 1/2 tasse (125 ml)     | <b>spaghetti au blé entier en morceaux</b>                     |

**Faire cuire** le boeuf, l'oignon, l'ail, les carottes, le céleri, les zucchini, l'assaisonnement à l'italienne et les flocons de piment, dans un faitout à feu moyen élevé de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et que le liquide soit évaporé.

**Ajouter les** tomates, le bouillon et la sauce tomate; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes.

**Ajouter** les épinards, le persil et les pâtes; laisser mijoter 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. **8 portions.**

Par portion (préparé avec du boeuf haché extra maigre) : 179 Calories, 17 g protéines, 5 g lipides, 2 g saturés, 19 g glucides, 3 g fibres, 620 mg sodium; bonne source de fer (21 % VQ) et excellente source de zinc (33 % VQ).

## Version santé :

Plusieurs soupes sont préparées avec des ingrédients à haute teneur en sodium. Pour cette soupe, on utilise un bouillon à faible teneur en sodium, des assaisonnements, des tomates en conserve, beaucoup de légumes et des pâtes de blé entier.



# Une préparation et deux plats...

Bien que cette recette semble un peu élaborée vous en tirerez deux mets que vous pourrez congeler (cuire 1 1/2 heure si congelé) pour utilisation future. Vous pouvez aussi, faire la préparation, la réserver au frigo (ajouter 10 minutes de cuisson). Puisque les coquilles se présentent et se servent mieux qu'une lasagne, cette recette est idéale pour un souper partage ou pour un buffet.

## COQUILLES FARCIES AU BOEUF À LA FLORENTINE

|                      |  |
|----------------------|--|
| 1 boîte (340 g)      | <i>grosses coquilles (environ 44 unités)</i>                 |
| 1 lb (500 g)         | <b>boeuf haché extra maigre ou maigre</b>                    |
| 1                    | <i>oignon moyen haché fin</i>                                |
| 2 à 3                | <i>grosses gousses d'ail émincées</i>                        |
| 1 c. à thé (5 ml)    | <i>assaisonnement à l'italienne</i>                          |
| 1 paquet (454 g)     | <i>fromage ricotta léger</i>                                 |
| 1 paquet (300 g)     | <i>épinards congelés, dégelés et essorés</i>                 |
| 1-1/2 tasse (375 ml) | <i>fromage mozzarella partiellement écrémé</i>               |
| 1/2 c. à thé (2 ml)  | <i>poivre</i>  |
| 4 tasses (1 L)       | <i>sauce pour pâtes à faible teneur en gras et en sodium</i> |
| 1/4 tasse (50 ml)    | <i>fromage parmesan allégé râpé</i>                          |

Par portion (préparé avec du boeuf haché extra maigre) :  
420 Calories, 27 g protéines, 14 g lipides, 6 g saturés,  
47 g glucides, 5 g fibre, 350 mg sodium; bonne source de fer  
(24 % VQ) et excellente source de zinc (44 % VQ).

**Cuire** les pâtes tel qu'indiqué sur la boîte. Égoutter et rincer; réserver. (ne pas s'inquiéter si quelques coquilles se déchirent car vous en avez plus qu'il n'en faut).

**Pendant ce temps, faire cuire** le boeuf, l'oignon, l'ail et l'assaisonnement à l'italienne dans une grande poêle, à feu moyen pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le boeuf soit bien cuit et que le liquide soit évaporé. Retirer du feu. Mélanger ensemble la ricotta, les épinards, 1 tasse (250 ml) de mozzarella et le poivre. Farcir 32 coquilles avec 2 c. à soupe (30 ml) chacune du mélange.

**Étendre** 1-1/3 tasse (325 ml) de sauce pour pâtes dans un plat de 13 x 9 po (3 L) et une autre tasse (250 ml) dans une assiette à tarte de 9 po (23 cm) g. Placer 20 coquilles farcies dans le plat et de 10 à 12 dans l'assiette à tarte. Arroser les coquilles avec la sauce restante, mais pas celles de l'assiette à tarte. Saupoudrer le reste du parmesan et répartir la sauce dans les deux plats. À ce point, vous pouvez couvrir et réfrigérer ou congeler. Recouvrir d'un papier aluminium sans serrer et placer au four à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes. Retirer le papier aluminium et cuire 5 minutes. **10 portions.**

## Version santé :

Nous avons utilisé du boeuf haché maigre, des fromages allégés de même que des sauces pour pâtes à faible teneur en sodium. Voici une bonne façon d'incorporer des épinards à la recette pour ceux qui ne les aiment pas.

