LE BŒUF, C'EST DU COSTAUD
Le bœuf est l'un des aliments ayant la plus forte densité nutritionnelle. Il fournit une variété de vitamines et de minéraux essentiels, pour une quantité raisonnable de calories. Il est une excellente source de zinc et de fer, et son « coefficient d'efficacité protéique » est très élevé.

LE BŒUF EST SUR TOUTES LES TABLES DU MONDE
Depuis le Mexique jusqu'en Chine, chaque pays a sa façon unique d'apprêter le bœuf. Vous aimerez encore plus le bœuf canadien en découvrant **ici** nos recettes inspirées par les cuisines du monde.

LE BŒUF, EN SEMAINE OU PENDANT LE WEEKEND
Vous avez à la même table un enfant qui n'aime pas tout et un ado foodie ? Le bœuf a sa place, car il peut inspirer des solutions-repas pratiques, tout comme des plats instagrammables !

L'INDUSTRIE DU BŒUF, UN MOTEUR DE L'ÉCONOMIE CANADIENNE
L'industrie canadienne du bœuf contribue annuellement 41 milliards de dollars au PIB du pays et l'on estime qu'elle crée 228 800 emplois. Cliquez **ici** pour en savoir davantage.

20 RAISONS pour lesquelles #onaimeleboeufCAN en 2020

LE BŒUF A UN FAIBLE APPORT CALORIQUE
Afin d'ingérer les 35 grammes de protéines que contiennent 100 g de bœuf, il vous faudrait manger environ 4,3 portions ou 2 tasses de haricots noirs. Alors que pour 35 g de protéines, le bœuf ne fournit que 245 calories, les haricots noirs, eux, fournissent 520 calories. Ça fait beaucoup !

LE BŒUF EST UNE SOURCE PRATIQUE DE PROTÉINES
Si vous avez du bœuf haché cuit au frigo ou au congélo, vous n'êtes jamais à court de soupers vite faits. C'est si simple de faire de quelques livres de bœuf haché la base de plusieurs repas ou un ajout nutritif aux soupes ou aux sauces pour pâtes ! Obtenez **ici** notre recette de Bœuf haché en vrac.

LE BŒUF EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE FER POUR MAMAN ET POUR BÉBÉ
Pendant la grossesse et par la suite, le fer est vital pour la santé de votre bébé. Un bébé a besoin de fer pour que son cerveau se développe de manière optimale. À 6 mois, un bébé a épuisé les réserves de fer qu'il avait à la naissance, alors il est important de lui donner des aliments solides riches en fer, tel que le bœuf.

L'année 2020 est bien entamée, mais il est encore temps de prendre de belles résolutions et le bœuf canadien peut vous aider à le faire. Vous visez un régime équilibré ? Vous souhaitez acheter localement ? Vous aimeriez participer à la conservation des pâturages et des sols ? Le bœuf canadien est la clé, comme vous le verrez en parcourant ces 20 raisons d'aimer le bœuf canadien en 2020.

BŒUF CANADIEN

MARQUES DE LA GRILLE ET LIGNES DE BRONZAGE...
Rien de plus estival qu'un barbecue dans la cour et l'odeur des biftecks ou des burgers de bœuf canadien à 100 %. Les meilleurs conseils pour la cuisson du bœuf sur le gril, c'est **ici**.

QUAND LES BOVINS BROUTENT, LES OISEAUX SONT HEUREUX
Plusieurs espèces d'oiseaux vivent dans les prairies où les troupeaux de bovins contribuent en broutant à empêcher la pousse excessive des herbes et à préserver ainsi leur habitat. L'élevage bovin fournit non moins de 68 % de la capacité d'habitat faunique de l'ensemble des terres agricoles au pays. Cliquez **ici** pour obtenir des faits sur la question du bœuf et de l'environnement.

EN TERMES DE CHOIX DE COUPES, LE BŒUF EST IMBATTABLE
Le bœuf canadien est un ingrédient très polyvalent, qui sait stimuler à la fois la créativité culinaire à la maison et celle des plus grands chefs. Vous vous demandez quelle coupe choisir ? L'appli Roundup de Bœuf canadien peut vous guider. À télécharger gratuitement à partir de votre boutique d'applications préférée.

BŒUF ET BOUFFE RÉCONFORTANTE.
Les deux vont de pair en cuisine. Le secret des plats au four les plus doudoux ? Le bœuf canadien. Accédez aux recettes **ici-même**.

LE BŒUF, UNE « SUPRA » PROTÉINE
Alors que les aliments protéinés de source végétale contiennent des fibres et du folate, une portion de bœuf de la taille de la paume de votre main vous procure davantage de protéines ainsi que 100 % de l'apport recommandé de vitamine B12, que les aliments de source végétale ne contiennent pas. Le bœuf contient également le fer héminique qui est facilement absorbé par le corps et lorsqu'il est consommé avec des aliments de source végétale, il augmente de 150 % l'absorption du fer non-héminique qu'ils contiennent.

UNE AFFAIRE DE FAMILLE
Il y a près de 60 000 fermes et ranchs d'élevage bovin à travers le Canada, et 98 % sont des exploitations familiales. Consultez ce PDF pour en savoir davantage sur l'industrie canadienne du bœuf. Cliquez **ici** pour en savoir plus sur l'industrie canadienne du bœuf.

CARBURONS AU BŒUF !
Aliment riche en protéine, le bœuf favorise le développement des muscles et aide à la récupération musculaire après l'exercice. Et comme le fer est un constituant important de l'hémoglobine qui assure le transport de l'oxygène, faire le plein de bœuf aide à maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de la journée.

RÉGLEZ LA MIJOTEUSE ET LE SOUPER EST RÉGLÉ !
Lorsque vous avez envie d'un ragoût réconfortant ou d'un appétissant rosbif cuit longuement pour un souper à deux, le bœuf canadien et la mijoteuse font très bon ménage. Sortez la mijoteuse et essayez une superbe **recette**.

VIVE LE POT-AU-FEU !
Les coupes de bœuf pour pot-au-feu sont savoureuses, rassasiantes et parfaites pour recevoir un grand groupe comme pour un souper en semaine. Avec toutes les recettes conçues pour la mijoteuse, c'est si facile de cuisiner avec le bœuf canadien. Obtenez **ici** toutes les astuces pour bien réussir le pot-au-feu.

LE BŒUF A SA PLACE
En plus d'avoir une saveur exceptionnelle, le bœuf est l'un des aliments ayant la plus forte densité nutritionnelle. Les vitamines et les nutriments qu'il contient vous aident à maintenir un bon niveau d'énergie, un système immunitaire en santé, une meilleure concentration et contribuent à la santé des os, des dents et des muscles.

RESTEZ CALME ET BROUTEZ
En broutant l'herbe, les troupeaux de bovins enrichissent les prairies, qui sont si importantes pour l'habitat faunique et le maintien des habitudes migratoires des oiseaux. Et puisque les bovins au Canada sont généralement élevés sur des pâturages et des prairies herbacés, 80 % de ce qu'ils consommeront au cours de toute une vie provient de fourrage vert.

LE BŒUF AIME LA SYNERGIE
Le bœuf est l'un des piliers d'un repas sain, car il est encore plus nutritif lorsqu'on l'accompagne par exemple de verdures, de lentilles ou de couscous.

LES AFFAIRES VONT BIEN
Les exportations canadiennes de bœuf ont été évaluées à 2,75 milliards de dollars en 2018, une hausse de 14 % par rapport aux 2,41 milliards de dollars en 2017.