

Un rosbif vraiment parfait

en semaine ou pour recevoir



BŒUF CANADIEN

boeufcanadien.ca

Du rosbif pour tous !

Un rôti de bœuf qui sort du four a le pouvoir de mettre tout le monde en appétit.

Mais comme les familles sont plus petites, que les vies sont bien remplies et que le « bien manger » est important, le rôti de bœuf a-t-il encore sa place à table ? Absolument. Et lorsque vous y aurez goûté — à nouveau ou pour la première fois — vous verrez qu'**un rosbif, c'est vraiment parfait.**

La solution RELAXE

Parfois, un rosbif doit cuire longtemps, MAIS il se prépare en un rien de temps. Et **une fois que l'avez enfourné, vous pouvez l'oublier !**

Le nouveau format familial

Les rôtis de bœuf sont de tous types et de toutes tailles, comme les familles. Les petits rôtis coupés et ficelés de 500 g environ servent deux ou trois personnes et cuisent en moins d'une heure. Les gros rôtis ont l'avantage de laisser de savoureux surplus pour le lendemain, **pour faire d'un coup, deux repas.**

Une année de possibilités

Au four, à la mijoteuse, au barbecue - il y a tant de façons d'apprêter et tant de différentes coupes de rôtis de bœuf qu'ils sont toujours parfaitement de saison.

Un cadeau nutritionnel

La viande de bœuf déborde de nutriments essentiels

Le zinc, qui renforce l'immunité.

La viande de bœuf se mérite l'allégation « excellente source de zinc ». En moyenne, une portion de 100 g de viande de bœuf maigre cuite comble 77 % des besoins quotidiens en zinc.

La vitamine B₁₂, pour une croissance et un développement normaux.

La viande de bœuf se mérite l'allégation « excellente source de vitamine B₁₂ ». Il s'agit en effet d'une des meilleures sources naturelles de cette vitamine. La viande de bœuf se mérite l'allégation « excellente source de vitamine B₁₂ ». Il s'agit en effet d'une des meilleures sources naturelles de cette vitamine.

Le fer, qui favorise le développement du cerveau, l'apprentissage et la concentration.

Le fer contenu dans la viande de bœuf est du fer hémérique, plus facile à absorber par l'organisme que le fer non hémérique, que l'on trouve dans les aliments d'origine végétale tels que les épinards, les haricots ou les lentilles.

Cliquez ici pour apprendre à faire cuire tous les types de rôtis et pour plus d'info sur + de 70 coupes de bœuf à boeufcanadien.ca



Guide d'achat du parfait rôti de bœuf

Le rôti de bœuf est offert sous différentes coupes afin de s'adapter à votre famille, à votre budget et de convenir à toutes les occasions. Pour simplifier votre choix, consultez les étiquettes sur les emballages.



Le nom en dit beaucoup

Sur chaque rôti de bœuf emballé, vous verrez le nom de la coupe ET le mode de cuisson qui convient. Par exemple : Rôti de haut de surlonge pour le four ou

Rôti de côte croisée pour pot-au-feu.



Le type de repas

Imaginez le contexte ou l'occasion, et vous saurez choisir le rôti de bœuf qui conviendra à la perfection.

- **Les rôtis à cuire au four** sont un classique des soupers du dimanche. Découpés en fines tranches, ils sont servis simplement, avec une sauce au jus de viande et une purée de pommes de terre. Ces rôtis sont parfaits pour toute la famille. En version gourmet, ils soulignent les grandes occasions.

- **Les rôtis pour pot-au-feu** sont à la base de plats réconfortants que vous pouvez préparer à l'avance ou laisser cuire à la mijoteuse pendant la journée.

- **Les rôtis pour la rôtisserie** savent rassembler autour du barbecue et régaler un grand groupe. Ils sont faciles à préparer, sur la broche ou par chaleur indirecte.

- **Les petits rôtis à cuire au four** sont parfaits en semaine. Ils donnent de 2 à 3 portions généreuses et cuisent en moins d'une heure. Optez pour un rôti de Filet d'épaule ou un petit rôti de Pointe de surlonge.

Le bœuf de marque

La marque figurant sur l'emballage d'un rôti de bœuf fonctionne de la même manière que celle figurant sur vos céréales préférées. Elle est un gage de qualité et de constance. Le bœuf canadien de marque indique une viande de qualité supérieure qui répond aux normes de la marque en ce qui a trait à la constance de l'expérience gustative, de la saveur, de la tendreté et de la jutosité.

Le rôti qui fait le poids

Vous vous demandez quelle taille de rôti acheter ? Fiez-vous au tableau qui suit, en vous rappelant que le nombre de portions correspond à des portions généreuses ou à la possibilité d'avoir des surplus.

CALCUL DES PORTIONS

Poids du rôti cru	Nombre de portions	
	Rôti désossé	Rôti sur l'os
500 g	2	1,3
1 kg	4	2,5
1,5 kg	6	4
2 kg	8	5,3
2,5	10	6,7

CONSEIL DU BOUCHER

Les quantités indiquées correspondent à l'achat de 375 g (12 oz) de rôti sur l'os ou de 250 g (8 oz) de rôti désossé cru par personne. Chaque convive aura alors une portion d'environ 150 g (4 oz) de rôti de bœuf cuit.

Le rapport qualité-prix d'un rôti de bœuf

C'est en comparant le coût par portion et non le prix total que vous constaterez l'avantage d'acheter un rôti de bœuf : chaque 500 g (1 livre) de rôti de bœuf désossé donne 4 portions, alors qu'une dinde ou un poulet entier ne fournit qu'environ 2 portions par 500 g (1 livre).

Conseils et astuces pour des rosbifs parfaits

Assaisonner simplement

La beauté d'un rosbif réside dans sa simplicité. Avant la cuisson, il suffit de frotter la viande de gros sel et de poivre du moulin.



TRUC BŒUF

Pas le temps de faire décongeler ? Pour passer du congélateur au four, enrobez le rôti de moutarde, salez et poivrez. Faites rôtir en prolongeant de 50 % la durée de cuisson recommandée par kg (ou par lb).

Tout doux

Quel que soit le type de rôti de bœuf pour le four que vous choisissez, un rôtissage lent à température moyenne est le meilleur mode de cuisson pour un résultat tendre et juteux. **Vous trouverez sur les pages qui suivent « La cuisson en 3 étapes simples » qui convient à chaque type de rôti.**

Prêt ou pas prêt ?

Utilisez un thermomètre de cuisine pour vérifier comme un-e chef le degré de cuisson d'un rôti pour le four ou pour la rôtisserie. Le type de thermomètre illustré plus bas est particulièrement pratique, car il permet de le faire sans ouvrir la porte du four. Dans le cas d'un rôti pour pot-au-feu, omettez le thermomètre : enfoncez une fourchette au centre et si la viande se défait facilement, c'est qu'il est prêt.



Tranchons la question

- Il faut laisser reposer un rosbif après sa sortie du four afin qu'il soit juteux et qu'il se découpe facilement.
- Il faut avoir un bon couteau, à lame large et lisse, et l'affûter avant de l'utiliser. Un couteau dentelé aura tendance à déchiqueter la viande plutôt qu'à la trancher.
- Il faut trancher un rosbif contre le grain, c'est-à-dire dans le sens contraire des fibres musculaires. Astuce : Le trancher dans le même sens que la ficelle de boucherie.



Les rôtis à cuire au four

Haut de surlonge • Filet • Contre-filet • Rôti de côte gourmet • Faux filet •
Pointe de surlonge • Noix de ronde • Extérieur de ronde • Intérieur de ronde

Les rôtis tels que le Filet, le Faux filet et le rôti de Côte gourmet sont généralement vendus à prix plus élevé et ils sont toujours tendres. Mais tous les rôtis à cuire au four font bonne figure s'ils sont rôtis lentement, puis découpés en fines tranches contre le grain. En suivant La cuisson en 3 étapes simples ci-contre, vous obtiendrez un superbe résultat avec tous les Rôtis à cuire au four.



La cuisson en 3 étapes simples

1. Assaisonner le rôti. Placer sur la grille d'un plat à rôtir peu profond. **Ne pas** ajouter d'eau et ne pas couvrir. Insérer un thermomètre convenant au four jusqu'au centre du rôti, en évitant de toucher le gras ou l'os.

2. Saisir le rôti dans un four préchauffé à 450 °F pendant 10 minutes (**OU** sur la cuisinière, dans une poêle légèrement huilée, en le retournant pour saisir toutes les faces).

3. Réduire la température du four à 275 °F et cuire le rôti jusqu'au degré de cuisson désiré. Retirer du four lorsque la température interne est à 5 °F (3 °C) de moins que la température finale. Couvrir sans serrer d'une feuille d'aluminium et laisser reposer pendant au moins 15 minutes avant de trancher. (Remarque : Les durées de cuisson ne sont que des estimations. Le thermomètre reste le meilleur moyen de déterminer le degré de cuisson d'un rosbif avec précision.)

AUTRES MÉTHODES AU FOUR

Selon le type de rôti que vous avez choisi et le temps dont vous disposez, vous pouvez remplacer La cuisson en 3 étapes simples par l'une des méthodes qui suivent.

- **Rôtissage lent, pratiqué dans les restaurants :** Convient bien aux rôtis prélevés dans la Ronde et la Pointe de surlonge. Sauter l'étape 2 et cuire à chaleur constante dans un four préchauffé à 275 °F, en augmentant de 15 % la durée de cuisson.
- **Rôtissage rapide :** Convient à un rôti de Filet de bœuf, de Faux filet, de Contre-filet ou de Côte, si le temps vous manque. Sauter l'étape 2 et faire rôtir dans un four préchauffé à 325 °F, en comptant environ 30 minutes par 500 g (1 lb) pour obtenir une viande cuite à point. Le Filet de bœuf peut être rôtir dans un four préchauffé jusqu'à 400 °F, mais la cuisson risque d'être moins uniforme.

Durées de cuisson moyennes de tous les rôtis de bœuf pour le four (en heures)

Poids (kg)	Mi-saignant 145 °F (63 °C)	À point 160 °F (71 °C) ou plus	Poids (lb)
1	1¼ à 2¼	2 à 2½	2
1,5	2 à 2½	2¼ à 2¾	3
2	2¼ à 2¾	2½ à 3	4
2,5	2½ à 3	2¾ à 3¼	5

UNE SIMPLE SAUCE AU JUS : Chauffer le plat à rôtir contenant le jus de viande sur feu moyen. Déglacer avec 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf, en raclant le fond afin d'en détacher les sucs. Délayer de 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) de féculé de maïs dans la même quantité d'eau froide jusqu'à une consistance lisse. Incorporer graduellement au bouillon. Porter à ébullition, en remuant jusqu'à épaississement, environ 3 minutes. Passer au tamis, si désiré.

BIEN PLANIFIÉ

Le meilleur des sandwiches au rosbif : Ajouter la quantité désirée de moutarde de Dijon et de raifort préparé à de la mayonnaise. En tartiner le pain avant de garnir le sandwich de minces tranches de rosbif, de roquette et de tranches de fromage havarti.

Les petits rôtis de bœuf

Ils conviennent parfaitement à un souper en semaine qui ne fera pas de surplus. Optez pour un rôti de Pointe de surlonge, un Filet d'épaule ou tout autre rôti de forme cylindrique d'environ 500 g (1 lb). Contrairement à d'autres petits rôtis, ces coupes en particulier procurent une viande mi-saignante en 50 minutes. Le secret réside dans la forme du rôti, qui doit s'apparenter à celle d'une saucisse plutôt que d'un bloc.



La cuisson en 3 étapes simples

1. Assaisonner le rôti. Insérer toute la tige d'un thermomètre convenant au four, sur la longueur et jusqu'au centre du rôti. Déposer sur une grille placée dans un plat à rôtir ou un poêlon convenant au four.

2. Cuire le rôti, sans le couvrir, dans un four préchauffé à 350 °F, de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 140 °F (60 °C) pour une cuisson mi-saignante.

3. Mettre sur une planche à découper. Couvrir sans serrer d'une feuille d'aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes.

CONSEIL : Lorsque vous faites rôtir des légumes avec un petit rôti, choisissez ceux qui cuisent rapidement, tels que les panais, les courges ou les patates douces. Coupez-les en cubes de ½ pouce (1 cm), placez-les sous et autour du rôti, et omettez alors la grille.

AUTRES PETITS RÔTIS

Demandez au boucher une Picanha (ou Culotte de haut de surlonge) ou un rôti de Triangle de bas de surlonge. Ils sont savoureux, parfaits pour les petites familles, et vous pouvez les rôtir au four ou au barbecue.



Les rôtis pour pot-au-feu

Palette • Côte croisée • Bas de palette désossé • Poitrine • Épaule

Les rôtis pour pot-au-feu donnent une viande tendre, quasi fondante et en cours de braisage, ils produisent leur propre sauce.



La cuisson en 3 étapes simples

1. Chauffer 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale à feu moyen-vif dans une grande casserole à fond épais ou une cocotte en fonte émaillée. Assaisonner la viande et la saisir de toutes parts. Retirer et réserver. Mettre dans la casserole 1 tasse (250 ml) de légumes coupés en dés, tels que carottes, oignons et ail émincé. Dorer légèrement, en ajoutant de l'huile au besoin.

2. Incorporer de 1 à 2 tasses (250 à 500 ml) de liquide, tels que vin rouge, bouillon de bœuf ou tomates en boîtes et leur jus, en raclant le fond de la casserole pour en détacher les sucs. Remettre le rôti dans la casserole.

3. Laisser mijoter, sous un couvercle étanche, dans un four préchauffé à 325 °F ou sur la cuisinière, à feu doux, jusqu'à ce que la viande soit tendre sous les dents d'une fourchette, soit pendant environ 3 heures. Ajouter au goût 3 tasses (750 ml) de légumes coupés en morceaux, tels que pommes de terre, carottes et panais, 45 minutes avant la fin de la cuisson. Écumer le gras, goûter et rectifier au besoin l'assaisonnement.

Un pot-au-feu à la mijoteuse, c'est si pratique. Le rôti et les légumes cuisent lentement dans la sauce, pour un repas tout-en-un qui élimine la corvée de vaisselle. Quoi de plus simple pour un souper en famille ou pour recevoir des amis ?

CUISSON À LA MIJOTEUSE

Voici comment adapter votre recette préférée de pot-au-feu pour une cuisson à la mijoteuse.

1. Assaisonner le rôti pour pot-au-feu. Saisir à la poêle, avec les oignons et l'ail. Mettre dans la mijoteuse.

2. Déglacer la poêle avec du vin, du bouillon ou de l'eau. Verser dans la mijoteuse.

3. Réduire de 30 à 50 % la quantité de liquide indiquée dans la recette.

4. Cuire à la mijoteuse, idéalement à basse température. Ajouter des légumes cuits jusqu'à tendreté et des fines herbes fraîches 30 minutes avant la fin de la cuisson.

5. Goûter et rectifier l'assaisonnement avant de servir.

POT-AU-FEU AU GOÛT DE BARBECUE

Mélanger dans un bol 1 sachet (38,5 g) de **mélange pour soupe à l'oignon**, 3 **oignons** tranchés, 1 tasse (250 ml) de **sauce barbecue**, 1 bouteille de **bière** et ½ tasse (125 ml) d'**eau**. Verser dans la mijoteuse, sur la viande, et faire cuire selon les instructions à l'étape 4 ci-haut. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

CUISINEZ AUJOURD'HUI, DÉGUSTEZ DEMAIN.

Les pot-au-feu ont en fait meilleur goût s'ils sont préparés un jour à l'avance. Voici comment procéder.

Réfrigérer le rôti pour pot-au-feu cuit et entier toute une nuit, dans sa sauce de braisage. Le lendemain, écumer le gras. Découper le rôti en tranches et les disposer dans un plat de cuisson. Faire chauffer la sauce et l'épaissir, au goût, puis la verser sur la viande. Couvrir le plat et réchauffer le tout au four à 350 °F pendant environ 25 minutes.

Les rôtis de bœuf pour la rôtisserie

Pointe de surlonge • Extérieur de ronde • Intérieur de ronde • Côte croisée •
Haut de surlonge • Côte gourmet

Les rôtis de bœuf désossés pour la rôtisserie cuisent parfaitement au barbecue et sont la solution pour recevoir en plein air. Ils sont découpés et ficelés de manière à bien tenir en tournant sur la broche, et à cuire uniformément. Leur poids varie entre 2 et 6 kg (4 et 13 lb).

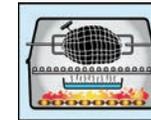


La cuisson en 3 étapes simples

Rôtis de Haut de surlonge et de Côte gourmet pour la rôtisserie : Assaisonner simplement ou faire mariner de 2 à 4 heures avant la cuisson. Les autres rôtis pour la rôtisserie doivent mariner de 12 à 14 heures afin de les attendrir.

Pour mariner : Piquer le rôti plusieurs fois et de toutes parts avec une longue fourchette. Mettre dans un grand sac à congélation à fermeture hermétique avec 2 tasses (500 ml) de sauce teriyaki ou de vinaigrette à l'italienne. Réfrigérer.

1. Placer une lèchefrite sous la grille du barbecue et y verser jusqu'à ½ pouce (1 cm) d'eau. À feu moyen-vif, préchauffer le barbecue jusqu'à 400 °F (200 °C).



2. Insérer la tige du tournebroche au centre et sur toute la longueur du rôti. Sécuriser avec les fourchettes de rétention. Insérer le thermomètre à viande au centre du rôti, en évitant de toucher à la tige. Jeter la marinade au compost (si cela s'applique).

3. Cuire le rôti au-dessus de la lèchefrite, à couvercle fermé, jusqu'au degré de cuisson désiré. Mettre le rôti sur une planche à découper, couvrir sans serrer d'une feuille d'aluminium et laisser reposer de 10 à 15 minutes.

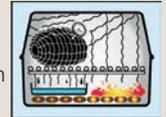
BIEN PLANIFIÉ

Wrap à l'indienne : Empiler de fines tranches de rosbif cuit dans un pain pita ou sur une tortilla. Garnir de laitue iceberg hachée, de fines tranches d'oignon rouge et de concombre en dés, puis arroser de Vinaigrette au cumin.

Vinaigrette au cumin : Mélanger ¾ de tasse (175 ml) de mayonnaise, ¾ de tasse (175 ml) de vinaigrette ranch et 1 ½ c. à thé (7 ml) de cumin moulu ou de pâte de cari.

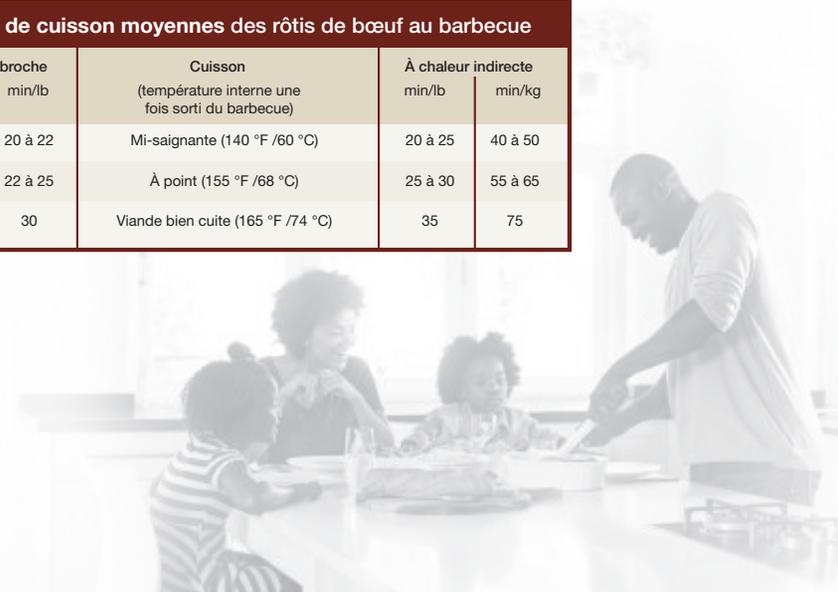
Pas de tournebroche ? Pas de problème.

Faites cuire le rôti par la méthode de cuisson à chaleur indirecte, comme suit : Placer la lèchefrite sous la grille, d'un côté du barbecue. Déposer le rôti au-dessus de la lèchefrite, puis éteindre le brûleur de ce côté. Cuire à couvercle fermé, à une température constante de 400 °F (200 °C).



Durées de cuisson moyennes des rôtis de bœuf au barbecue

Au tournebroche		Cuisson (température interne une fois sorti du barbecue)	À chaleur indirecte	
min/kg	min/lb		min/lb	min/kg
42 à 47	20 à 22	Mi-saignante (140 °F /60 °C)	20 à 25	40 à 50
50 à 55	22 à 25	À point (155 °F /68 °C)	25 à 30	55 à 65
65	30	Viande bien cuite (165 °F /74 °C)	35	75



LE BŒUF : UN SUPER CONCENTRÉ DE NUTRIMENTS

Nourrissant et savoureux, le bœuf canadien a la cote partout dans le monde.

Voici ce que 100 grammes de viande de bœuf cuite fournit à l'organisme :



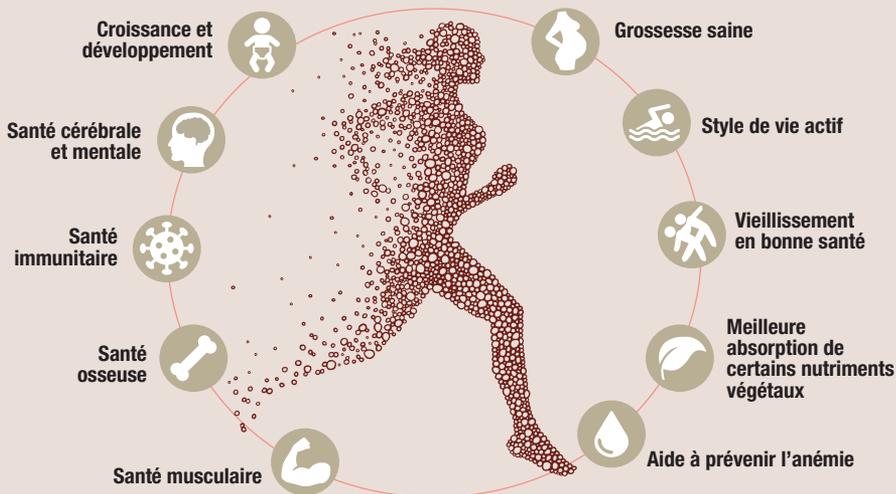
Protéines 35 g Thiamine 6 % Riboflavine 23 %
Choline 13 % Magnésium 6 % Vitamine B₆ 15 %
ZINC 77 % Phosphore 16 % **FER 19 %**
Sélénium 53 % Cuivre 10 % Vitamine B₁₂ 102 %
Niacine 78 % Potassium 9 % Pantothénate 20 %

% = % de la Valeur quotidienne*

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015. Code de l'aliment : 6172, Bœuf, coupes diverses, bifteck/rôti, maigre et gras, cuit. Valeur en choline obtenue du Département de l'agriculture des États-Unis, Service de recherche agricole. FoodData Central, 2019. fdc.nat.usda.gov. Code de l'aliment : 13361. Les pourcentages sont calculés sur la base des Règlements et conformité de l'Étiquetage nutritionnel de l'ACIA, 2016 - Tableau des valeurs quotidiennes.

10 façons dont les nutriments de la viande de bœuf favorisent la santé et la vitalité



EN SAVOIR PLUS
SUR LE BŒUF,
C'EST NOURRISSANT.

