



## Boeuf

## Les saveurs de l'agriculture canadienne

### Remerciements

Agriculture et Agroalimentaire Canada tient à remercier Santé Canada pour l'information nutritionnelle fournie pour toutes les recettes. Le Ministère voudrait aussi remercier toutes les personnes et les organisations qui ont fourni les recettes présentées dans ce livret; grâce à leur généreuse contribution, ce livret offre un délicieux aperçu des saveurs de l'agriculture canadienne.

### Les saveurs de l'agriculture canadienne

Le secteur de l'agroalimentaire figure parmi les cinq premières industries du Canada. Ce secteur contribue de manière importante à l'économie du pays et à la qualité de vie de tous les Canadiens. Bien qu'il soit profondément enraciné dans l'histoire et la culture du pays, le secteur de l'agroalimentaire est considéré comme l'un des plus dynamiques et innovateurs au Canada. Le gouvernement et l'industrie travaillent en étroite collaboration pour faire en sorte que l'approvisionnement alimentaire du Canada soit l'un des plus sûrs du monde.

Nous vous invitons à goûter les mets présentés dans ce livret. Ils sont préparés à partir d'aliments qui proviennent typiquement d'une ou plusieurs régions du pays. Découvrez un aperçu du riche patrimoine gastronomique du Canada.

Pour obtenir des exemplaires de la présente publication, veuillez communiquer avec :

Services des publications ministérielles  
Agriculture et Agroalimentaire Canada  
Édifice Sir-John-Carling  
930, avenue Carling  
Ottawa (Ontario) K1A 0G5

Téléphone : (613) 759-6610  
Télécopieur : (613) 759-6783  
Courriel : publications@agr.gc.ca

Cette publication est également offerte en version électronique à l'adresse <http://www.agr.gc.ca/lesalimentsetvous>.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2006

Pour obtenir l'autorisation de reproduire l'information contenue dans cette publication à des fins commerciales, veuillez envoyer un courriel à : [copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca](mailto:copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca).

AAC N°. 10164F



100 % de matières recyclées

### Bortsch au boeuf

3,3 lb (1,5 kg)	viande de boeuf, épaule ou paleron coupée en cubes
10 tasses (2,5 L)	bouillon de bœuf
2	grosses carottes tranchées
3	branches de céleri tranchées
1	chou-fleur de taille moyenne, en morceaux
3	oignons tranchés
2	grosses pommes de terre, en cubes
2	poireaux tranchés
3	feuilles de laurier
2 c. à soupe (30 ml)	persil haché
	estragon, au goût
	sel et poivre, au goût
6 tasses (1,5 l)	betteraves cuites (fraîches ou en conserve), tranchées ou en dés
4 tasses (1 l)	jus de betteraves
1/4 tasse (50 ml)	jus de citron
1 c. à soupe (15 ml)	sucré
	crème sure, au goût

### Préparation

Dans une grande casserole, placer les cubes de bœuf et ajouter le bouillon. Bien recouvrir et faire mijoter pendant une heure. Dégraisser. Ajouter les carottes, le céleri, le chou-fleur, les oignons, les pommes de terre, les poireaux, les feuilles de laurier et le persil. Assaisonner au goût. Porter à ébullition; laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres. Ajouter les betteraves, le jus de betteraves, le jus de citron et le sucre. Bien faire chauffer. Rectifier l'assaisonnement. Servir la soupe chaude garnie de crème sure.

**Donne 20 portions.**

#### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

235 Calories; 12 g matières grasses; 21 g protéines; 12 g glucides

Source : Centre d'information sur le bœuf ([www.boeufinfo.org](http://www.boeufinfo.org))

L'industrie canadienne des viandes rouges comprend les secteurs du boeuf, du porc, de l'agneau, de la venaison et du bison. Les expéditions annuelles de viandes rouges totalisent plus de 14 milliards de dollars, ce qui fait de cette industrie le plus important secteur de transformation des aliments au Canada.

Toutes les provinces canadiennes produisent de la viande rouge. Cependant, bien plus de la moitié du boeuf canadien provient de l'Alberta, tandis que plus de la moitié de l'élevage porcin se fait en Ontario et au Québec. Ensemble, ces trois provinces réalisent la majorité de la production ovine (mouton et agneau) au Canada.

**Conseil sur la salubrité des aliments :** Identifiez vos planches à découper au moyen d'un code de couleurs – une couleur pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus et l'autre pour les fruits et légumes frais lavés et les aliments prêts à manger.

## Rôti farci aux canneberges

3 lb (1,5 kg)	rôti de bœuf de noix de ronde pour le four sarriette moulue, au goût
1 boîte (4 oz/120 g)	préparation pour farce assaisonnée
1/2 tasse (125 ml)	margarine fondue ou beurre fondu
1 boîte (14 oz/398 ml)	sauce aux canneberges entières
1/2 tasse (125 ml)	zeste d'orange (de 2 grosses oranges)

### Préparation

Mélanger la préparation pour farce avec la margarine ou le beurre fondu. Ajouter la moitié de la sauce aux canneberges et du zeste d'orange et mélanger délicatement. Couper le rôti dans le sens de la longueur, du dessus jusqu'à 1/2 pouce (1 cm) du fond, afin de préparer une cavité en forme de V pour la farce. Saupoudrer de sarriette l'extérieur du rôti ainsi que la cavité. Farcir le rôti et en attacher les deux bouts avec une ficelle. Placer le rôti, gras sur le dessus, sur la grille d'une rôtissoire contenant 1/2 pouce (1 cm) d'eau. Insérer le thermomètre à viande au centre de la farce. Faire rôtir à découvert dans un four préchauffé à 500°F (260°C), pendant 30 minutes. Faire chauffer le reste de la sauce aux canneberges et du zeste d'orange dans une petite casserole, à feu doux, en mélangeant. Étendre la sauce sur le rôti. Faire rôtir à découvert à 275°F (140°C) pour une heure et quart supplémentaire ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 160°F (70°C) pour une cuisson moyenne. Laisser reposer pendant quelques minutes avant de couper en tranches d'un pouce (2,5 cm) d'épaisseur.

#### Donne 8 portions.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION  
427 Calories; 20 g matières grasses; 31 g protéines; 29 g glucides

*Source : Centre d'information sur le bœuf (www.boeufinfo.org)*



*On compte environ 14 000 producteurs de fruits au Canada. Le secteur des pommes se classe au premier rang en ce qui a trait à la production, suivi des secteurs des bleuets, des fruits tendres, des raisins, des canneberges, des fraises et des framboises. La majeure partie de la production de fruits au Canada est concentrée dans trois provinces : la Colombie-Britannique, l'Ontario et le Québec. Les pommes sont surtout cultivées en Ontario, en Colombie-Britannique et au Québec, alors que les autres fruits de verger sont surtout produits en Ontario et en Colombie-Britannique. Les petits fruits sont produits en Colombie-Britannique, au Québec et dans les provinces de l'Atlantique (où le bleuets sauvage est le principal produit). Le raisin est cultivé en Ontario et en Colombie-Britannique.*

**Conseil sur la salubrité des aliments :** Vérifiez souvent la température de votre réfrigérateur à l'aide d'un thermomètre pour appareils électroménagers. Maintenez la température en dessous de 4° C.

## Ragoût de bœuf à la bière avec grands-pères

20 morceaux (4 oz/115 g chacun)	culotte de haut de surlonge
1/2 tasse (125 ml)	huile de canola
2 tasses (500 ml)	carottes en dés
2 tasses (500 ml)	céleri en dés
2 tasses (500 ml)	oignons en dés
2	gousses d'ail hachées
2	feuilles de laurier
1/2 c. à thé (2,5 ml)	muscade moulue
2 c. à thé (10 ml)	thym séché
1 c. à thé (5 ml)	sauge séchée
14 oz (396 g)	tomates en conserve, en dés
16 oz (500 ml)	bière canadienne
2 pintes (2 l)	fond de bœuf
2 tasses (500 ml)	pommes de terre Yukon Gold en dés sel et poivre, au goût

### Grands-pères

11 oz (325 ml)	lait
4	oeufs
5 oz (140 g)	beurre
6 c. à soupe (90 ml)	ciboulette fraîche hachée
1 tasse (250 ml)	persil frais haché
3 tasses (750 ml)	farine
8 c. à thé (40 ml)	poudre à pâte
1 c. à thé (5 ml)	sel

### Préparation du ragoût

Assaisonner la viande. Dans une casserole allant au four, faire chauffer l'huile et saisir la viande de chaque côté. Mettre de côté. Baisser le feu. Dans la même casserole, faire sauter les carottes, le céleri, les oignons, l'ail, le thym, la sauge et la muscade pendant environ 5 minutes. Incorporer les tomates, la bière et les feuilles de laurier, et faire mijoter encore 5 minutes. Remettre la viande dans la casserole et ajouter le fond de bœuf. Porter à ébullition. Couvrir et braiser au four à 350° F (180° C) environ 90 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre. Après 45 minutes de cuisson, ajouter les pommes de terre.

### Préparation des grands-pères

Dans un grand bol, tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un petit bol, mélanger le lait, les oeufs, le beurre, la ciboulette et le persil. Incorporer lentement le mélange aux ingrédients secs et bien mélanger. Environ 15 minutes avant la fin de la cuisson au four, former les grands-pères en laissant tomber de la pâte à la cuiller dans le ragoût. Faire cuire jusqu'à ce que la pâte soit tendre et légère.

#### Donne 10 portions.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION  
441 Calories; 22 g matières grasses; 26 g protéines; 28 g glucides

*Source : Adaptation d'une recette du Centre d'information sur le bœuf (www.boeufinfo.org)*

*Sains et toujours salubres, les viandes rouges et les produits carnés du Canada jouissent d'une excellente réputation à l'échelle internationale. En 2004, le Canada a exporté de la viande rouge dans plus d'une centaine de pays.*

**Conseil sur la salubrité des aliments :** Jetez toute portion inutilisée de restes qui ont été réchauffés.