

NOUS METTONS LE MEILLEUR DE CE QU'OFFRE LE CANADA DANS NOTRE BŒUF

CANADABEEF.CA

CANADIAN BEEF
BŒUF CANADIEN











L'APPLI CANADIAN BEEF BŒUF CANADIEN Roundup

ACHETER ET CUISINER DU BŒUF CANADIEN

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI

Tout ce qui touche au bœuf au bout de vos doigts. Accessible de partout.

Téléchargez-le dès aujourd'hui

Télécharger dans l'App Store | DISPONIBLE SUR Google Play

Effectuez une recherche dans **L'appli Roundup**

ACHAT ET CUISSON DU BŒUF CANADIEN

Guide d'achat

Au moment de l'achat du bœuf canadien, de nombreux choix s'offrent à nous, soit pour une cuisson lente ou pour un rôtissage rapide. De nombreuses coupes sont disponibles quel que soit votre horaire.

Achat simplifié : Idéalement, chaque coupe est placée par mode de cuisson et celui-ci est ajouté au nom de la coupe. Par exemple, Bifteck à mariner, signifie que cette coupe devrait être marinée. Conséquemment, on peut utiliser toute coupe avec le même mode de cuisson. Si vous ne pouvez trouver de contre-filet à griller, remplacez-le par un faux-filet à griller.



L'ABC du bœuf

INSPECTION

Le système d'inspection canadien assure les Canadiens de la salubrité et de la sécurité du bœuf. Le sceau d'inspection signifie que le bœuf est conforme aux standards nationaux et internationaux de salubrité. Cette inspection est obligatoire.

CLASSIFICATION

La classification est la désignation de qualité fondée sur de nombreuses caractéristiques, notamment le persillage. La classification canadienne de bœuf offrant le plus de persillage est Canada Prime, trouvée principalement en restauration haut de gamme. La catégorie Canada AAA est généralement plus élevée trouvée en magasin suivie de Canada AA et Canada A. La classification n'est pas obligatoire.

CLASSIFICATION CANADIENNE DU BŒUF			
Catégorie Canada Prime	Canada AAA	Canada AA	Canada A
(US Prime)	(US Choice)	(US Select)	(US Standard)

PERSILLAGE

Le persillage améliore la tendreté et la quantité de jus du bœuf. Le persillage consiste en de petits filaments de gras blancs qui parcourrent le maigre de la viande. La quantité de persillage varie selon la classification du bœuf.

VIEILLISSEMENT

Le vieillissement améliore la tendreté de façon significative. Le procédé consiste à laisser vieillir la viande dans des conditions de température et d'humidité contrôlées pour une période de temps déterminée. Il est préférable de faire vieillir le bœuf pendant 10 à 14 jours. **Le bœuf ne peut être vieilli de façon sécuritaire à la maison.**

Manipulation sécuritaire des aliments

soyez prudents avec les aliments.

nettoyer, séparer, cuire, réfrigérer.

www.befoodsafe.ca

PLACEMENT DU THERMOMÈTRE

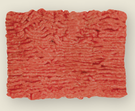


CONSERVATION DU BŒUF (DE LA DATE D'EMBALLAGE OU DE LA DATE DE PRÉPARATION EN BOUCHERIE)

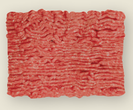
Coupe de bœuf	Réfrigérateur	Congélateur
*Bœuf haché	1 jour	2 à 3 mois
Abats (coeur, foie, rognons, etc.)	1 à 2 jours	3 à 4 mois
Cubes, côtes, lanières, brochettes	2 jours	3 à 6 mois
Biftecks	3 jours	6 à 9 mois
Rosbifs	3 jours	9 à 12 mois
Viandes de charcuteries	3 à 4 jours	2 à 3 mois

* Pour les viandes hachées à entreposage plus long, recherchez les emballages avec la mention « meilleur avant ». Celles-ci se présentent dans un emballage saucisson ou dans des emballages plus profonds scellés avec une feuille de plastique. Une fois ouvert, utilisez ou congelez la viande dans la journée qui suit.

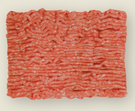
BŒUF HACHÉ



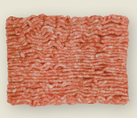
BŒUF HACHÉ EXTRA MAIGRE
Contenant un maximum de 10% en matière grasses (90% maigre)



BŒUF HACHÉ MAIGRE
Contenant un maximum de 17% en matière grasses (83% maigre)



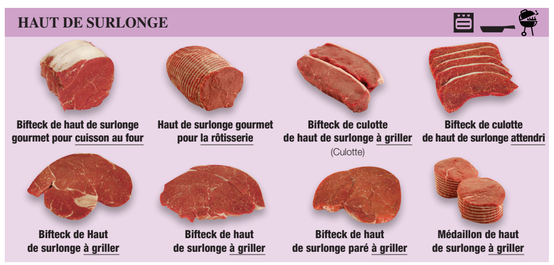
BŒUF HACHÉ MI-MAIGRE
Contenant un maximum de 23% en matière grasses (77% maigre)



BŒUF HACHÉ RÉGULIER
Contenant un maximum de 30% en matière grasses (70% maigre)

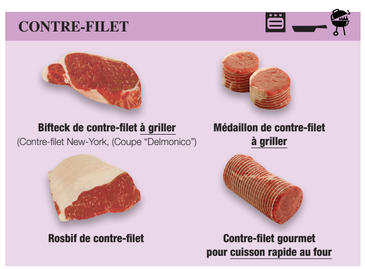
SURLONGE / LONGE

HAUT DE SURLONGE



Bifteck de haut de surlonge gourmet pour cuisson au four
Haut de surlonge gourmet pour la rôtisserie
Bifteck de culotte de haut de surlonge à griller (Culotte)
Bifteck de culotte de haut de surlonge attendri
Bifteck de Haut de surlonge à griller
Bifteck de haut de surlonge à griller
Bifteck de haut de surlonge paré à griller
Médaillon de haut de surlonge à griller

CONTRE-FILET



Bifteck de contre-filet à griller (Contre-filet New-York, (Coupe "Delmonico")
Médaillon de contre-filet à griller
Rosbif de contre-filet
Contre-filet gourmet pour cuisson rapide au four

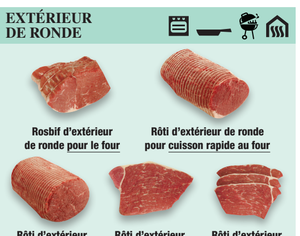
CUISSE / RONDE

POINTE DE SURLONGE (POINTE)



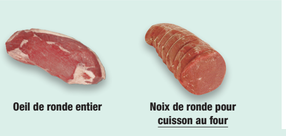
Rosbif de surlonge pour la rôtisserie
Rosbif de pointe de surlonge pour le four
Rosbif de surlonge pour cuisson rapide au four
Médaillon de pointe de surlonge à mariner
Bifteck de pointe de surlonge attendri
Bifteck de pointe de surlonge à mariner

EXTÉRIEUR DE RONDE



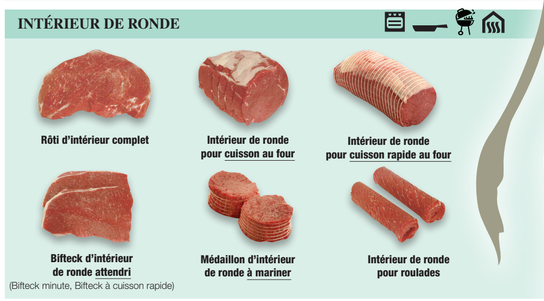
Rosbif d'extérieur de ronde pour le four
Rôti d'extérieur de ronde pour cuisson rapide au four
Rôti d'extérieur de ronde pour la rôtisserie
Rôti d'extérieur de ronde à mariner
Rôti d'extérieur de ronde attendri (Bifteck attendri, Bifteck cuisson minute)

NOIX DE RONDE



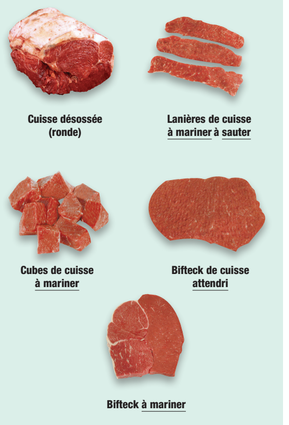
Oeil de ronde entier
Noix de ronde pour cuisson au four
Bifteck de noix de ronde à mariner
Bifteck de noix de ronde attendri
Lanières de noix de ronde pour sauté
Noix de ronde pour cuisson rapide au four

INTÉRIEUR DE RONDE



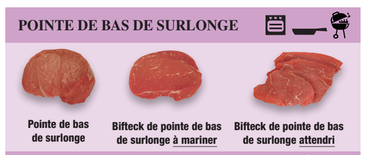
Rôti d'intérieur complet
Intérieur de ronde pour cuisson au four
Intérieur de ronde pour cuisson rapide au four
Bifteck d'intérieur de ronde attendri (Bifteck minute, Bifteck à cuisson rapide)
Médaillon d'intérieur de ronde à mariner
Intérieur de ronde pour roulades

CUISSE



Cuisse désossée (ronde)
Lanières de cuisse à mariner à sauter
Cubes de cuisse à mariner
Bifteck de cuisse attendri
Bifteck à mariner

POINTE DE BAS DE SURLONGE



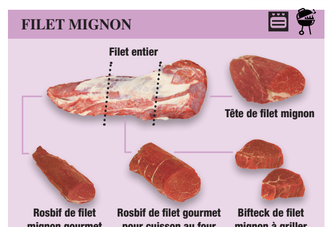
Pointe de bas de surlonge
Bifteck de pointe de bas de surlonge à mariner
Bifteck de pointe de bas de surlonge attendri

TRIANGLE DE BAS DE SURLONGE



Triangle de bas de surlonge (Aiguillette baronne)
Bifteck de triangle de bas de surlonge à griller
Rosbif de triangle de bas de surlonge pour cuisson au four

FILET MIGNON



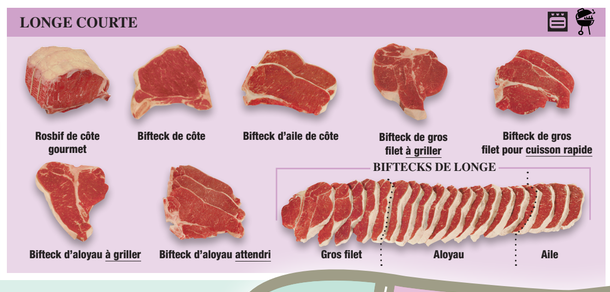
Filet entier
Tête de filet mignon
Rosbif de filet mignon gourmet
Rosbif de filet gourmet pour cuisson au four (Chateaubriand)
Bifteck de filet mignon à griller (Filet Mignon)

BAVETTE DE BAS SURLONGE



Bavette de bas surlonge (Bavette, Bifteck ou lanière)
Bifteck de bavette de bas de surlonge à mariner
Bifteck de bavette de bas de surlonge à griller
Lanières de bas de surlonge (bavette) à mariner

LONGE COURTE



Rosbif de côte gourmet
Bifteck de côte
Bifteck d'aile de côte
Bifteck de gros filet à griller
Bifteck de gros filet pour cuisson rapide
Bifteck d'aloyau à griller
Bifteck d'aloyau attendri
BIFTECKS DE LONGE
Gros filet
Aloyau
Aile

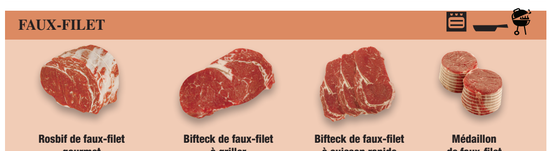
CÔTE

CÔTE



Côtes paré
Côtes de dos de bœuf à griller
Faux-maigre de côte

FAUX-FILET



Rosbif de faux-filet gourmet
Bifteck de faux-filet à griller (Delmonico, Entrecote)
Bifteck de faux-filet à cuisson rapide
Médaillon de faux-filet à griller

BOUT DE CÔTES DE BŒUF



Bout de côtes à mijoter
Bout de côtes désossé à mijoter
Bout de côte en tranches (Bouts de côte à la coréenne)

CÔTES PRÊTES POUR LA CUISSON



Côtes complète
Rôti de côtes de choix pour la rôtisserie
Rosbif de côtes gourmet pour cuisson au four
Rosbif de côtes parée gourmet pour cuisson au four
Rosbif de côtes gourmet pour cuisson au four
Bifteck de côte de choix à griller
Bifteck de côte de choix pour cuisson rapide
Bifteck de côte parée à griller
BIFTECKS DE CÔTES
SECTION LONGE
SECTION ÉPAULE
Côtes de choix (côtes 7 à 12)
de côtes (côte 6) de première qualité pour le four

BLOC D'ÉPAULE

PECTORAL



Lanières de bœuf à mariner
Bœuf pour ragoût

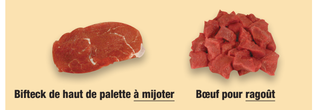
OEIL DE PALETTE DÉSSOSÉ



Macreuse
Bifteck de macreuse



Haut de palette pour pot-au-feu



Bifteck de haut de palette à mijoter
Bœuf pour ragoût

CÔTES COURTE



Côtes courtes
Bout de côtes à mijoter (Bouts de côte à la coréenne/asiatique)

HAUT DE CÔTE DÉSOSSÉ



Haut de côte désossé
Haut de côté pour cuisson rapide

PALETTE DÉSSOSÉ

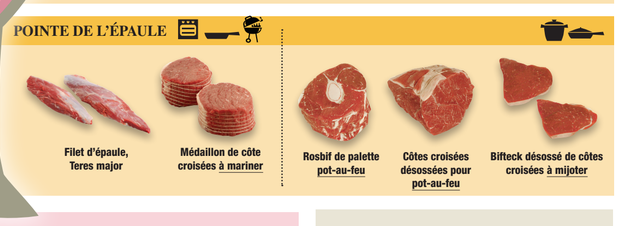


Rôti de bas de palette déssosé pour pot-au-feu
Bifteck de bas de palette désossé à mijoter
Bœuf pour ragoût
Palette pour pot-au-feu
Bifteck de palette à mijoter

Astuce tendreté

- Plus la viande est éloignée de la tête, des sabots ou de la cuisse, plus elle est tendre.
- Les coupes tendres peuvent être cuites à feu vif en moins de temps.
- Les muscles qui travaillent plus fort sont moins tendres mais plus goûteux.

POINTE DE L'ÉPAULE



Filet d'épaule, Teres major
Médaillon de côte croisées à mariner
Rosbif de palette pot-au-feu
Côtes croisées désossées pour pot-au-feu
Bifteck désossé de côtes croisées à mijoter

BOUT DE FLANC

INTÉRIEUR DE HAMPE



Intérieur de hampe
Bifteck d'intérieur de hampe
Lanières d'intérieur de hampe pour fajitas

EXTÉRIEUR DE HAMPE



Extérieur de hampe
Lanières d'extérieur de hampe pour fajitas

FLANC DE BŒUF



Flanc de bœuf

ONGLET



Onglet

POINTE DE POITRINE

POINTE DE POITRINE



Pointe de poitrine (Idéal pour bœuf effiloché et pour fumer au BBQ
Pointe de poitrine (Section grasse)
Pointe de poitrine
Pointe de poitrine pour pot-au-feu désossée

JARRET



Viande de milieu de jarret désossé pour ragoût
Viande de saillie de jarret désossée pour ragoût
Viande de milieu de jarret désossé pour ragoût

À faire cuire au four	
Sauter / Poêler	
À griller	
À braiser, à mijoter, à cuisson lente	
À mijoter	
À fumer	

MODES DE CUISSON

TEMPÉRATURES DE CUISSON DU BŒUF

Mi-saignant	À point	Bien cuit
145°F (63°C)	160°F (71°C)	170°F (77°C)

ROSBIFS GOURMET ET ROSBIFS POUR LE FOUR



1. **Assaisonner** le rosbif. Déposer le rosbif sur une grille dans une rôtissoire peu profonde. Insérer un thermomètre à viande résistant à la chaleur au centre du rosbif, en évitant le gras et les os.
2. **Faire saisir** au four à 450°F (230°C) pendant 10 minutes.
3. **Baisser la température du four** à 275°F (140°C); cuire à découvert jusqu'au degré de cuisson désiré.
4. **Retirer le rosbif** du four. Couvrir la viande avec un papier aluminium et laisser reposer au moins 15 minutes avant de trancher.

COUPES :
Les coupes sont énumérées par ordre de tendreté (en ordre décroissant)

FILET
CÔTE DE CHOIX GOURMET
CÔTE DE CHOIX
CONTRE-FILET
FAUX-FILET
HAUT DE SURLONGE
CÔTE
POINTE DE SURLONGE
CROUPE
TRIANGLE DE BAS DE SURLONGE
INTÉRIEUR DE RONDE
EXTÉRIEUR DE RONDE
NOIX DE RONDE

POT-AU-FEU



1. **Faire brunir** la viande dans un faitout avec 2 c. à soupe d'huile, à feu moyen-élevé. Assaisonner le bœuf. Brunir la viande dans un faitout légèrement huilé à feu moyen-élevé fort. Réserver le bœuf. Ajouter 1 tasse (250 ml) de légumes tels des carottes, du navet, de l'oignon ou de l'ail. Faire brunir, ajouter un peu d'huile au besoin.
2. **Ajouter** 1 à 2 tasses de liquide (vin rouge, bouillon, tomates ou soupe en conserve), gratter le fond pour décoller les particules de viande. Remettre la viande dans le faitout.
3. **Laisser mijoter** à couvert, sur la cuisinière ou au four à 325°F (160°C) pendant 3 heures ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre sous la fourchette. Ajouter des morceaux de légumes dans les dernières 45 minutes de cuisson, au goût. Dégraisser la sauce et assaisonner au goût.

COUPES :

PALETTE
ÉPAULE
CÔTE CROISÉE
HAUT DE PALETTE
OEIL DE PALETTE
BAS DE PALETTE DÉSOSSÉE
POITRINE DÉSOSSÉE

ROSBIFS POUR LA RÔTISSERIE



***Assaisonner** avant la cuisson ou faites mariner pendant 2 à 4 heures, le haut de surlonge ou la côte de choix. Pour les autres rosbifs pour la rôtisserie, laisser mariner de 12 à 24 heures.* ***Pour mariner :** piquer le rosbif de toutes parts avec une longue fourchette. Placer la viande dans un sac pour congélation, sceller et réfrigérer. Jeter la marinade.*

1. **Placer** un plat pour recevoir les jus contenant un peu d'eau sous la grille. Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé (400°F).
2. **Insérez** le tournebroche au centre du rosbif, placez le thermomètre au centre en évitant le tournebroche. Jetez la marinade (si utilisée).
3. **Faire cuire** à feu moyen, au dessus du plat pour recevoir les jus, avec le couvercle fermé, jusqu'au degré de cuisson recherché. Retirer le rosbif du feu et le laisser reposer couvert lâchement de papier aluminium pendant 15 minutes.

Sans tournebroche, utiliser la chaleur indirecte en plaçant le rosbif sur la grille, d'un côté du feu et au-dessus d'un plat pour recevoir les jus. Fermer le feu de ce côté. Faire cuire à chaleur constante 400°F avec le couvercle fermé.

COUPES :

HAUT DE SURLONGE
POINTE DE SURLONGE
INTÉRIEUR DE RONDE
EXTÉRIEUR DE RONDE
CÔTE DE CHOIX
CÔTE CROISÉE

BIFTECKS À GRILLER ET MÉDAILLONS



1. **Assaisonner** le bifteck.
2. **Faire griller, cuire sous le grilloir ou griller à la poêle** à feu moyen élevé, retourner à deux reprises ou davantage durant la cuisson avec une pince à cuisine.
3. **Faire cuire** jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la viande indique une température interne minimum de 145°F (63°C), soit médium saignant.

COUPES :

FILET
CONTRE-FILET
TRIANGLE DE BAS DE SURLONGE
ALOYAU
BIFTECK DE GROS FILET
ALOYAU GROS FILET
HAUT DE SURLONGE
CÔTES DE DOS À GRILLER
CÔTE
FAUX-FILET
BAS DE SURLONGE (BAVETTE)

BIFTECKS À MARINER ET MÉDAILLONS



1. **Piquer** la viande de toutes parts avec une fourchette.
   Placer la viande dans un sac pour congélation avec 1 tasse (250 ml) de marinade selon votre préférence (teriyaki ou à base de vinaigrette) ; sceller et réfrigérer pendant 8 à 12 heures.
2. **Jeter** la marinade. Faire griller, cuire sous le grilloir ou griller à la poêle à feu moyen élevé, retourner à deux reprises ou davantage durant la cuisson avec une pince à cuisine. Cuire jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la viande indique une température interne minimum de 145°F (63°C), soit médium saignant.

COUPES :

POINTE DE SURLONGE
NOIX DE RONDE
INTÉRIEUR DE RONDE
EXTÉRIEUR DE RONDE
LANIÈRES ET CUBES À MARINER
FLANC
HAMPE
BOUTS DE CÔTES À MARINER

BIFTECKS À MIJOTER – LANIÈRES



1. **Assaisonner** le bifteck/les lanières. Faire brunir le bœuf, à feu moyen fort dans un poêlon légèrement huilé. Ajouter de l'oignon en tranches, du poivron, de l'ail, etc., au goût.
2. **Ajouter** juste assez de liquide pour couvrir le bœuf (soupe ou tomates en conserve, bouillon ou vin rouge).
3. **Laisser mijoter** à couvert, sur la cuisinière ou au four à 325°F (160°C) pendant 1 1/4 heure ou jusqu'à ce au le bœuf soit tendre sous la fourchette.

COUPES :

PALETTE
CÔTE CROISÉE
BAS DE PALETTE
HAUT DE PALETTE
POITRINE

BŒUF À RAGOÛT



1. **Couper les cubes** au besoin. Enrober les cubes de bœuf d'un mélange de farine, de sel et de poivre. Faire brunir la viande par petits lots dans une marmite ou un faitout légèrement huilé. Ajouter des oignons et des assaisonnements, au goût.
2. **Ajouter** juste assez de liquide (bouillon, jus de tomate, vin rouge) pour couvrir la viande.
3. **Faire mijoter** à couvert, sur le dessus de la cuisinière ou au four à 325°F (160°C) pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre sous la fourchette. Ajouter des cubes de légumes et faire cuire 30 minutes de plus ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

COUPES :

BOUTS DE CÔTES À MIJOTER
CUBES DE BŒUF À RAGOÛT
HAUT DE CÔTE DÉSOSSÉ
JARRET COUPE DU CENTRE
SAILLIE DE JARRET

BIFTECK À CUISSON RAPIDE/ LANIÈRES À SAUTER



1. **Assaisonner** le boeuf.
2. **Faire brunir** le bœuf, à feu moyen-élevé dans un poêlon légèrement huilé pendant 2 à 4 minutes pour un bifteck ou pendant 1 à 2 minutes pour les lanières, jusqu'à ce que le bœuf soit encore rose à l'intérieur.
3. **Retirer** le bœuf du poêlon. Servir le bifteck avec de la sauce pour bifteck, au goût. Pour les lanières, ajouter des légumes tranchés au poêlon et laisser cuire 5 minutes. Ajouter 1 tasse (250 ml) de sauce pour sauté et les lanières cuites, réchauffer le tout.

COUPES :

CONTRE-FILET
POINTE DE SURLONGE
LANIÈRES À SAUTER DE HAUT DE SURLONGE
CUBES À GRILLER DE HAUT DE SURLONGE
BIFTECKS À CUISSON RAPIDE
INTÉRIEUR DE RONDE
EXTÉRIEUR DE RONDE
NOIX DE RONDE
LANIÈRES DE NOIX DE RONDE POUR SATÉ
FAUX-FILET

BŒUF HACHÉ



1. **Faire cuire** le bœuf haché dans un poêlon antiadhésif, à feu moyen-élevé pendant 8 à 10 minutes, en le brisant en petits morceaux avec le dos d'une cuillère. Faire cuire jusqu'à ce que le bœuf soit bien bruni et entièrement cuit.
2. **Égoutter**.
3. **Ajouter** à des sauces pour pâtes, des chilis, des mets en casserole, etc. Assaisonner au goût.

Galettes : Faire griller ou cuire à la poêle les galettes de ¾ de pouce d'épaisseur à feu mi-vif, de 10 à 14 minutes. Retourner deux fois ou davantage au moyen de pinces, jusqu'à ce qu'un thermomètre indique une température interne de 160 °F (71 °C).

SURLONGE HACHÉE
RONDE HACHÉE
ÉPAULE HACHÉE
EXTRA MAIGRE
MAIGRE
MI-MAIGRE
RÉGULIER

Pour plus d'informations sur les coupes de bœuf, des recettes et plus encore, consultez notre site au www.canadabeef.ca ou téléchargez L'appli RoundUp[MD]

Télécharger dans l'App Store | DISPONIBLE SUR Google Play

© Bœuf Canada, 2017. Imprimé au Canada. M02Y17-152156 CBBCG_FRE_v-P-0217