

# Modes de cuisson standard pour les coupes de bœuf canadien (par catégorie)



**ONTARIO ET MARITIMES**  
2000 ch. Argentia  
Plaza 4, suite 101  
Mississauga, ON  
L5N 1W1  
Tél: (905) 821-4900  
Télé: (905) 821-4915  
pvasil@beefinfo.org

**QUÉBEC**  
Tel: (514) 705-9165  
mlemoyne@beefinfo.org

**QUEST**  
310-6715 8th Street N.E.  
Calgary, AB  
T2E 7H7  
Tél: (403) 275-5890  
Télé: (403) 275-9288  
jbradbury@beefinfo.org



Ce document contient les modes de cuisson standard pour toutes les coupes de bœuf à l'intérieur de chaque catégorie. C'est un complément à l'affiche 'Guide de mise en marché'.

Les modes de cuisson sont présentés de façon simple et servent de base pour les étiquettes et les annonces en circulaire. Les modes de cuisson ont été testés par les spécialistes du Bœuf Canada Inc. et ont été vérifiés par des études scientifiques.

Pour plus d'information ou pour une copie électronique de ce document, communiquez avec votre représentant local du Bœuf Canada.

# BIFTECKS



## Biftecks à griller/Médailles

1. **Assaisonner** le bifteck\*
2. **Faire griller, cuire sous le grilloir ou griller à la poêle** à feu moyen-fort, retourner une fois à l'aide de pinces.
3. **Faire cuire** selon le degré de cuisson désiré.

ÉPAISSEUR	MINUTES/CÔTÉ		
	mi-saignant 145°F/63°C	à point 160°F/71°C	bien cuit 170°F/77°C
1/2 à 3/4 pouce (1 à 2 cm)	3 à 4	4 à 5	5 à 6
1 pouce (2,5 cm)	5 à 6	6 à 7	7 à 9
1 1/2 pouce (4 cm)	9 à 10	10 à 14	15 à 18
2 pouces (5 cm)	11 à 14	14 à 18	18 à 22

\*Pour améliorer la tendreté, il est recommandé de faire mariner les biftecks de haut de surlonge et de triangle de bas de surlonge de 8 à 12 heures avant la cuisson.

## Bifteck à mariner/Médaille

1. **Piquer** la viande de toutes parts avec une fourchette.
2. **Placer** la viande dans un sac pour congélation avec 1 tasse (250 ml) de marinade (comme la sauce teriyaki)
3. **Faire griller, cuire sous le grilloir** du four ou griller à la poêle à feu moyen-fort, retourner une fois avec des pinces. La cuisson à point est recommandée.

ÉPAISSEUR	MINUTES/CÔTÉ	
	mi-saignant 145°F/63°C	à point 160°F/71°C
1/2 à 3/4 pouce (1 à 2 cm)	3 à 4	4 à 5
1 pouce (2,5 cm)	5 à 6	6 à 7
1 1/2 pouce (4 cm)	9 à 10	10 à 14
2 pouces (5 cm)	11 à 14	14 à 18

## Biftecks à mariner/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)  
**Laisser mijoter** à couvert, sur la cuisinière ou au four à 325 °F (160 °C) pendant 1 1/4 heure ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre sous la fourchette.

## Bifteck à cuisson rapide/Lanières à sauter

1. **Assaisonner** le bifteck/lanières
2. **Faire brunir** le bœuf, à feu moyen-fort dans un poêlon légèrement huilé pendant 2 à 4 minutes pour un bifteck ou 1 à 2 minutes pour les lanières, jusqu'à ce que le bœuf soit encore rose à l'intérieur. La cuisson à point est recommandée.
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

- Bas de surlonge, triangle de bas de surlonge
- Tournedos de côte croisée (attendri)
- Intérieur de ronde au poivre coupe française (attendri)
- Tournedos d'intérieur de ronde (attendri)
- Aloyau gros filet
- Côte de choix
- Côte, culotte enlevée
- Faux-filet
- Surlonge
- Contre-filet
- Aloyau
- Filet mignon
- Haut de surlonge
- Haut de surlonge avec culotte
- Haut de surlonge sans culotte
- Côte d'aloyau

### Coupes

- Pointe de surlonge
- Pointe de bas de surlonge
- Noix de ronde
- Flanc
- Intérieur de ronde
- Extérieur de ronde
- Ronde entière
- Hampe
- Ronde

### Coupes

- Palette
- Bas de palette
- Poitrine style campagnard
- Lanières de poitrine à mijoter
- Côte croisée
- Haut de palette
- Haut de palette campagnard

### Coupes

- Biftecks minces à cuisson rapide
- Lanières de haut de surlonge à sauter
- Note : les lanières de bœuf provenant de la cuisse ne peuvent être cuites de cette façon (voir page 6 du document)

# ROSBIFS



## Rosbifs Gourmet et pour le four

1. **Assaisonner** le ros bif. Déposer le ros bif sur une grille dans une rôtissoire peu profonde. Insérer un thermomètre à viande résistant à la chaleur au centre du ros bif, en évitant le gras et les os. **Faire saisir** au four à **450 °F (230 °C) pendant 10 minutes**.
2. **Baisser la température du four à 275 °F (140 °C)** : cuire à découvert jusqu'au degré de cuisson désiré, retirer le ros bif du four lorsque la température atteint 5 ° F (3 °) de moins que la température recherchée. (Les ros bifs avec os peuvent nécessiter de 30 à 45 minutes de plus. Le filet mignon peut nécessiter de 30 à 60 minutes de moins).
3. **Couvrir** la viande avec un papier aluminium et la laisser reposer au moins 15 minutes avant de trancher en tranches fines.

<b>*Temps de cuisson approximatif (heures)</b>			
<b>Poids (kg)</b>	<b>Mi-saignant 145 °F (63 °C)</b>	<b>À point jusqu'à bien cuit 160 °F (71 °C) ou +</b>	<b>Poids (lb)</b>
1	1 3/4 à 2 1/4	2 à 2 1/2	2
1,5	2 à 2 1/2	2 1/4 à 2 3/4	3
2	2 1/4 à 2 3/4	2 1/2 à 3	4
2,5	2 1/2 à 3	2 3/4 à 3 1/4	5,5

\*Les temps de cuisson sont approximatifs et varient selon les fours et la forme du ros bif, les ros bifs peuvent être cuits 30 minutes plus tôt ou plus tard. Pour connaître le degré de cuisson, utilisez un thermomètre à viande.

### Rosbifs gourmet

- Côte de choix
- Côte
- Côte sans culotte
- Faux-filet
- Contre-filet
- Filet
- Haut de surlonge

### Rosbifs pour le four

- Triangle de bas de surlonge
- Noix de ronde
- Noix de ronde enrobée de bacon
- Talon de ronde
- Intérieur de ronde
- Intérieur de ronde bardé (rôti du roi)
- Extérieur de ronde
- Croupe
- Ponte de surlonge

## Pot-au-feu

1. **Assaisonner** le bœuf. Brunir la viande dans un faitout légèrement huilé à feu moyen- fort.
2. **Ajouter** 1 à 2 tasses (250 ml à 500 ml) de liquide (vin rouge, bouillon, tomates ou soupe en conserve).
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
- Bas de palette
- Poitrine
- Poitrine désossée
- Côte croisée
- Épaule
- Haut de palette

# ROSBIFS (suite)



## Rosbifs pour la rôtisserie/rosbifs gourmet pour la rôtisserie

Assaisonner les **rosbifs gourmet** pour la rôtisserie ou faites-les mariner de 2 à 4 heures. Pour les **rosbifs** pour la rôtisserie, laisser mariner de 4 à 12 heures.

**Pour mariner** : Piquer le rosbif de toutes parts avec une longue fourchette.

Placer la viande dans un sac pour congélation avec 2 tasses (500 ml) de marinade; sceller et réfrigérer. Jeter la marinade. Éponger la viande avec un essuie-tout.

1. **Placer** un plat pour recevoir les jus contenant 1/2 pouce (1 cm) d'eau sous la grille. Préchauffer le barbecue à feu moyen-fort (400 °F/200 °C). Si vous **utilisez le tournebroche**, insérez-le au centre du rosbif sur la longueur et fixer avec les fourchettes de retenue. Placer le rosbif au-dessus du plat contenant l'eau.
2. **Sans tournebroche**, placer le rosbif sur la grille au dessus du plat d'eau qui a été poussé sur un côté; fermer le feu en-dessous du plat d'eau.
3. **Insérer** le thermomètre à viande au centre du rosbif en évitant le tournebroche (si utilisé). Faire cuire à chaleur constante, avec le couvercle fermé, jusqu'à ce que le thermomètre indique 155 °F/68 °C pour une cuisson à point (environ 30 minutes par lb/500 g).
4. **Retirer** du feu et placer sur une planche; couvrir la viande avec un papier aluminium et laisser reposer au moins 15 minutes avant de trancher contre le grain.

## Rosbifs à cuisson rapide/rosbifs gourmet à cuisson rapide

1. **Assaisonner** le rosbif. Insérer un thermomètre à viande sur la longueur, au centre du rosbif afin que la tige ne soit plus visible. Placer sur une grille dans un poêlon allant au four.
2. **Faire cuire** un rosbif de 1 lb (500 g), à découvert, à 350 °F (180 °C) de 50 à 60 minutes jusqu'à ce que le thermomètre indique 155 °F (68 °C) pour une cuisson à point.
3. **Retirer** le rosbif du feu et placer sur une planche; couvrir avec un papier aluminium pendant 5 minutes. Trancher contre le grain.

### Coupes

#### Rosbifs gourmet pour la rôtisserie

- Côte de choix
- Haut de surlonge

#### Rosbifs pour la rôtisserie

- Côte croisée
- Intérieur de ronde
- Extérieur de ronde
- Pointe de surlonge

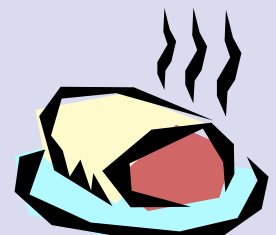
### Coupes

#### Cuisson rapide gourmet

- Faux-filet
- Contre-filet
- Haut de surlonge

#### Cuisson rapide

- Pointe de bas de pointe de surlonge
- Noix de ronde
- Intérieur de ronde
- Extérieur de ronde
- Pointe de surlonge



# AUTRES COUPES DE BŒUF



## Cubes de bœuf à ragoût

1. **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) 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

- Jarret coupe du centre
- Jarret désossé coupe du centre
- Bout de côtes à mijoter
- Bout de côtes désossé à mijoter
- Cubes de bœuf à ragoût

## Os à soupe/queue de bœuf

1. **Placer** les os/queue de bœuf avec des morceaux de légumes (carottes, oignons, céleri) dans une marmite ou un faitout légèrement huilé. Faire brunir à feu moyen sur la cuisinière pendant 15 à 20 minutes en brassant fréquemment.
2. **Assaisonner** au goût, ajouter de l'eau pour couvrir les os/queue de bœuf de plus de 2 pouces (5 cm). Porter à ébullition.
3. **Faire mijoter** à couvert, pendant 3 à 5 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Passer au tamis, réserver le bouillon; refroidir et retirer la couche de gras du dessus. Pendant ce temps, retirer la viande des os et la couper en petites bouchées, réserver; jeter les légumes, les os et le gras. Ajouter la viande réservée au bouillon et utiliser pour une soupe ou un ragoût.

### Coupes

- Os de bœuf avec moelle
- Os de cou de bœuf
- Queue de bœuf

## Côtes de dos de bœuf à griller

1. **Assaisonner** les côtes de dos.
2. **Faire rôtir à 250 °F (120 °C)**, sur une plaque à cuisson à rebord recouverte d'un papier aluminium de 2 à 3 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et brunies. Tiédir, découper les côtes individuellement.
3. **Faire griller** les côtes badigeonnées de sauce barbecue, sur le gril ou sous le grilloir du four, à feu moyen de 5 à 10 minutes, retourner à l'occasion.

### Coupes

- Côtes de dos de bœuf

## Cubes de bœuf à griller/lanières pour saté

1. **Assaisonner** les cubes de bœuf ou les lanières pour saté.
2. **Faire griller** à feu moyen-fort pendant 5 minutes par côté ou jusqu'à ce que la viande soit brunie, mais légèrement rosée à l'intérieur. Il est recommandé de ne pas dépasser la cuisson à point.
3. **Servir** avec une sauce trempette au goût (Thaï, arachides)

### Coupes

- Lanières de noix de ronde pour saté
- Cubes à griller de haut de surlonge

**Note :** les cubes de bœuf à mariner provenant de la cuisse ne peuvent être cuits de cette façon (voir page 6 du document)

# AUTRES COUPES DE BŒUF (suite)



## Cubes/lanières à mariner

1. **Mélanger** dans un sac pour congélation 1/2 tasse (125 ml) de marinade (teriyaki ou vinaigrette) PLUS 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs.
2. **Ajouter** 1 lb (500 g) de cubes/lanières et réfrigérer de 15 à 30 minutes.
3. **Pour les cubes**, jeter la marinade, et enfiler les cubes sur des brochettes. Faire griller de 4 à 5 minutes par côté ou jusqu'à ce que la viande soit brunie, mais encore rosée à l'intérieur.

**Pour les lanières**, réserver la marinade; faire cuire les lanières à feu moyen-fort dans un poêlon antiadhésif légèrement huilé, environ 2 minutes jusqu'à ce que la viande soit brunie, mais encore rosée à l'intérieur. Retirer du poêlon, ajouter des légumes pour sauté et laisser cuire 5 minutes. Ajouter la marinade réservée et le bœuf; faire chauffer jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe.

### Coupes

#### Cubes

- Cuisse

#### Lanières

- Cuisse
- Onglet
- Muscle pectoral

## Grillade London

1. **Faire griller** à 12 pouces de l'élément chauffant pendant 10 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré par le côté indique 160 °F (71 °C). **La grillade London est entièrement cuite à 160 °F (71 °C) indépendamment de la couleur.**
2. **Servir** avec de la sauce pour bifteck, au goût.

### Coupes

- Bifteck de flanc roulé avec bœuf haché assaisonné

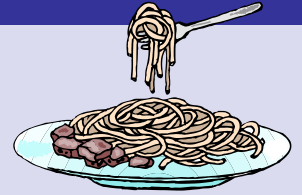
## Roulade

1. **Étendre** sur chaque morceau de bœuf une fine couche de votre garniture/ assaisonnement préférée (chapelure assaisonnée ou champignons poêlés).
2. **Rouler** chaque morceau en commençant par le plus petit bout; sécuriser avec de la corde à boucher, des brochettes ou des cures-dent.
3. **Faire griller** en retournant plusieurs fois de 7 à 8 minutes jusqu'à ce que la viande soit entièrement brunie et qu'un thermomètre digital inséré au centre de chaque morceau indique au moins 160 °F (71 °C). Servir entier ou en tranches de 1/4 po (5 mm).

### Coupes

- Intérieur de ronde pour roulade

# BŒUF HACHÉ



## Bœuf haché

**Bœuf haché à la poêle** : **Faire cuire** dans un poêlon antiadhésif, à feu moyen-fort pendant 8 à 10 minutes, en brisant en petits morceaux avec le dos d'une cuillère. Faire cuire jusqu'à ce que le bœuf soit bien brun et entièrement cuit.

**Égoutter** au besoin. Utiliser pour des sauces pour pâtes, des chilis, des mets en casserole, etc. Assaisonner au goût.

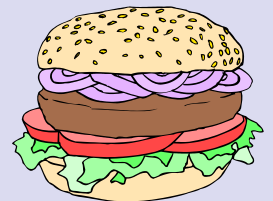
**Galettes** : Mélanger **1 lb (500 g) de bœuf haché**, **1 œuf** et **1/4 tasse (50 ml) de chapelure sèche**; assaisonner et mélanger délicatement. **Former** de quatre à six galettes de **3/4 po (2 cm) d'épaisseur**. Huiler légèrement un poêlon ou une grille. **Faire griller** ou **cuire à la poêle** à feu moyen-fort de 5 à 7 minutes par côté jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à cuisson rapide inséré par le côté jusqu'au centre de chaque galette indique **160 °F (71 °C)**. **Les galettes sont cuites à 160 °F (71 °C) indépendamment de la couleur.**

### Coupes

- Bœuf haché extra maigre
- Ronde hachée extra maigre
- Surlonge hachée extra maigre
- Bœuf haché maigre
- Épaule hachée maigre
- Bœuf haché mi-maigre
- Bœuf haché régulier

## Galettes de bœuf haché

1. **Huiler** légèrement un poêlon ou une grille.
2. **Faire griller** ou **cuire à la poêle** à feu moyen-fort des galettes de **3/4 po (2 cm) d'épaisseur**, de 5 à 7 minutes par côté jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à cuisson rapide inséré par le côté jusqu'au centre de chaque galette indique **160 °F (71 °C)**. **Les galettes sont cuites à 160 °F (71 °C) indépendamment de la couleur.**



# PRODUITS DE BŒUF HACHÉ

**Note** : tous les produits mentionnés au bas ont une vie de tablette de 24 heures

## Bifteck minute/bifteck attendri

1. **Assaisonner** le bifteck.
2. **Faire cuire** dans un poêlon légèrement huilé, à feu moyen-fort de 3 à 4 minutes par côté jusqu'au degré à point **160 °F (71 °C)**.
3. **Servir** avec de la sauce pour bifteck, au goût.

# PRODUITS DE BŒUF HACHÉ

Note : tous les produits mentionnés au bas ont une vie de tablette de 24 heures

## Boulettes de viande

1. **Placer** des boulettes de 1 po (2,5cm) en une seule rangée, sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier aluminium légèrement huilé.
2. **Faire cuire** à 400 °F (200 °C) pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré au centre de nombreuses boulettes indique au moins 160 °F (71 °C). **Les boulettes sont cuites à 160 °F (71 °C) indépendamment de la couleur.**
3. **Servir** immédiatement ou bien réfrigérer jusqu'à 3 jours ou congeler pour au plus 4 mois.



## Saucisse de bœuf

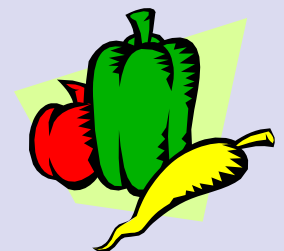
1. **Préchauffer** le gril, le grilloir du four ou un poêlon antiadhésif.
2. **Faire cuire** les saucisses de 20 à 25 minutes en retournant quelquefois avec des pinces, jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré au centre de nombreuses saucisses indique au moins 160 °F (71 °C). **Les saucisses sont cuites à 160 °F (71 °C) indépendamment de la couleur.**

### Coupes

- Saucisses à déjeuner
- Saucisses en coiffe
- Brochettes de saucisses
- Saucisses épicées

## Poivrons farcis

1. **Placer** les poivrons farcis, côté coupé vers le haut dans un poêlon peu profond. Ajouter 1 tasse (250 ml) de liquide (tomates en conserve, sauce tomate ou soupe aux tomates) couvrir avec un papier aluminium.
2. **Faire cuire** à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes. Retirer le papier aluminium et laisser cuire de 30 à 35 minutes de plus jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré au centre de chaque poivron indique au moins 160 °F (71 °C). **Les poivrons sont cuits à 160 °F (71 °C) indépendamment de la couleur.**
3. **Servir** avec la sauce.



## Pain de viande

1. **Placer** 1 1/2 lb (750 g) du mélange de viande dans un moule à pain de 9 po x 5 po (2 L). **Faire cuire** à 350 °F (180 °C) de 55 à 70 minutes jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré au centre du pain de viande indique au moins 160 °F (71 °C). **Le pain de viande est cuit à 160 °F (71 °C) indépendamment de la couleur.**
2. **Recouvrir** d'un papier aluminium et laisser reposer 10 minutes avant de trancher.



# ABATS

Note : Voir le Guide de mise en marché pour la nomenclature appropriée

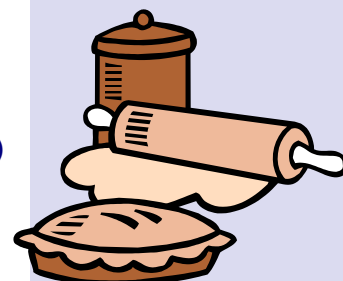
## Foie de bœuf poêlé

1. **Tremper** des tranches de 1/2 po/1 cm de foie de bœuf dans du lait et les enrober de chapelure assaisonnée.
2. **Faire chauffer** 2 c. à soupe (30 ml) de beurre ou d'huile végétale dans un poêlon antiadhésif à feu moyen-fort; faire cuire les tranches pendant 2 minutes de chaque côté, en retournant une fois avec les pinces, jusqu'à ce que la viande soit brunie, mais encore rosée à l'intérieur. On recommande la cuisson à point pour le foie.
3. **Servir** le foie avec un peu de jus de citron.



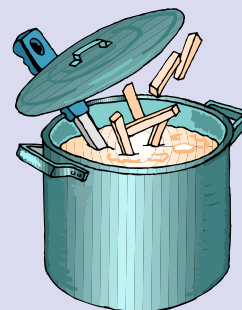
## Ragoût/pâté de bifteck et de rognons

1. **Trancher** 1 lb (500 g) de rognon de bœuf en petites bouchées; **retirer** le gras et le tissu conjonctif. rognons **Couvrir** d'eau salée et réfrigérer pendant 12 heures. **Égoutter** et assécher avec un papier à mains.
2. **Enrober** légèrement les morceaux de rognons et 1 lb (500 g) de cubes de bœuf, avec un mélange de farine, de sel et de poivre. **Faire brunir** la viande par petits lots dans un faitout légèrement huilé, à feu moyen-fort, réserver. **Ajouter** 3 oignons (hachés) et 3 tasses (750 ml) de champignons tranchés; laisser cuire 5 minutes pour ramollir. **Ajouter** 1 1/4 tasse (300 ml) de bouillon de bœuf et 1 c. à thé (5 ml) CHACUN de thym sec et de sauce Worcestershire.
3. **Remettre** la viande dans le faitout et porter à ébullition. **Réduire le feu**, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure. Retirer le couvercle et laisser mijoter 30 minutes de plus, jusqu'à ce que la viande soit tendre sous la fourchette. Épaissir la sauce avec de la farine ou de la fécule de maïs, au goût. **Pour le pâté**, transférer la viande tiédie dans un chaudron de 10 tasses (2,5 L) peu profond. Couvrir de pâte à tarte ou de pâte feuilletée. Faire une cheminée au centre de la pâte. Badigeonner la pâte de crème ou d'œuf battu; faire cuire dans le four à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que le mélange bouillonne.



## Coeur de bœuf braisé

1. **Bien laver** le coeur avec de l'eau tiède, changer l'eau plusieurs fois; égoutter. Placer le coeur dans un grand bol avec 2 tasses (500 ml) de marinade (vinaigrette ou lait de beurre); couvrir et réfrigérer pendant 1 heure. Jeter la marinade.
2. **Placer** le coeur dans une marmite ou un faitout; couvrir d'eau salée. Faire mijoter à couvert, sur la cuisinière ou dans un four à 325 °F (160 °C) jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 3 à 4 heures.
3. **Égoutter** et trancher en fines tranches.



# ABATS (suite)

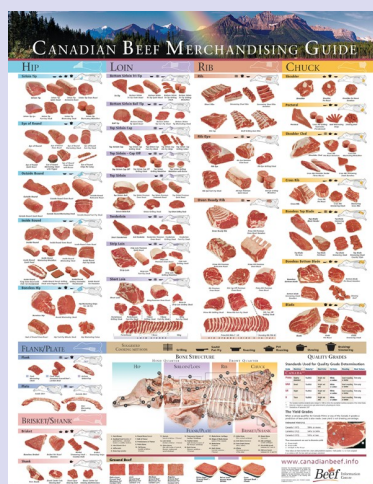
## Langue de bœuf épicée

1. **Rincer** la langue. Placer la langue dans un grand chaudron et la couvrir d'eau chaude. Ajouter 2 carottes tranchées, 1 CHACUN oignon tranché et branche de céleri (haché), 6 piments de la Jamaïque entiers OU 1 c. à soupe (15 ml) d'épices à marinade, 3 feuilles de laurier, 3 grains de poivre noir et 2 c. à thé (10 ml) de sel.
2. **Faire mijoter** à couvert, sur la cuisinière jusqu'à ce que la viande soit tendre sous la fourchette, de 3 à 4 heures. Laisser reposer pendant 30 minutes. Réfrigérer dans le liquide de cuisson.
3. **Fendre** la peau sous le dessous. Dégager la peau avec un couteau et la retirer. Faire des tranches fines. Servir en sandwich ou avec une salade.



## Tripes de bœuf panées

1. **Couvrir** les tripes avec de l'eau salée; faire mijoter pendant 2 heures jusqu'à ce que la surface soit claire et ait une apparence gélatineuse. Égoutter et couper en morceaux de 2 pouces (5 cm).
2. **Enrober** les morceaux de chapelure assaisonnée et tremper dans de l'œuf battu. Enrober de chapelure à nouveau.
3. **Faire fondre** 2 c. à soupe (30 ml) de beurre dans un poêlon antiadhésif à feu moyen; faire dorer les morceaux de tous les côtés. Assaisonner de sel et de poivre; servir chaud.



Grandeur : largeur 26 3/4 po x 39 po hauteur

Pour commander l'affiche *Guide de mise en marché du bœuf*, visitez [www.boeufinfo.org](http://www.boeufinfo.org) ou communiquer avec votre représentant du CIB (voir page 1 pour l'information).