

# Mangez mieux. Sentez-vous mieux.

Améliorez vos recettes estivales  
avec du bœuf australien nourri à l'herbe.



#gograssfed



**AUSSIE  
BEEF™**

# Mangez mieux. Sentez-vous mieux. avec du bœuf australien nourri à l'herbe

Si (comme nous) vous avez un peu trop mangé de nourriture réconfortante, vous savez qu'il est temps de mettre votre #mangezmeieuxsentezvousmieux en branle et d'incorporer des choix qui vous plaisent, à la fois pour votre santé et pour celle de la planète. Bonne nouvelle! Vous pouvez faire tout cela tout en dégustant de délicieux steaks et du bœuf nourri à l'herbe de Down Under. Voici quelques idées à essayer et les raisons de le faire.

## Cette salade vietnamienne de bœuf nourri à l'herbe est bonne pour vous :

Le bœuf australien est un excellent choix pour préparer une assiette saine et équilibrée avec beaucoup de légumes et une variété de saveurs désirables.

Consultez notre guide de repas sains et équilibrés pour connaître les stratégies et les conseils.

### Riche en protéines, faible en calories

Bifteck de surlonge de bœuf nourri à l'herbe de 115 g (4 oz)  
(25 grammes [1 oz] de protéines) **145** calories

750 ml (3 tasses) de quinoa  
(25 grammes [1 oz] de protéines) **666** calories

## Conseils pour cuisiner le bœuf nourri à l'herbe

- ✓ Portez à température ambiante avant la cuisson pour éviter qu'il ne se dessèche.
- ✓ En raison de sa maigreur, il cuit jusqu'à 30 % plus rapidement que le bœuf nourri au grain.
- ✓ Manipulez peu, en ne retournant qu'une seule fois lors de la cuisson.
- ✓ Laissez-le reposer de 5 à 10 minutes pour qu'il reste bien juteux.
- ✓ Essayez notre **outil pratique pour le steak**; il suffit d'indiquer la coupe et quelques détails et nous nous occupons du reste.

## Avantages du bœuf australien nourri à l'herbe naturellement maigre et nutritif



Excellente source de fer et de zinc – essentiels à un système immunitaire sain

**4x**

4 fois plus de fer que le poulet – important pour l'énergie et le fonctionnement du cerveau



Le fer contenu dans le bœuf (appelé fer hémique) est le type de fer le plus facile à absorber et à utiliser par le corps

## Bon pour la planète

**-68%**

Diminution de la consommation d'eau de 68 % au cours des 30 dernières années

**-53%**

Réduction des émissions de gaz à effet de serre de 51,5 % depuis 2005



**0%**

Engagement à devenir carboneutre d'ici 2030



Pour trouver d'autres recettes estivales saines, des guides de repas nutritionnels et toute une bibliothèque de vidéos pratiques sur la cuisine, consultez

[www.aussiebeefandlamb.com](http://www.aussiebeefandlamb.com)

# DE DÉLICIEUSES RECETTES AUSTRALES

## Griller mieux avec du bœuf nourri à l'herbe d'Australie

Steak de contre-filet aux épices à l'herbe à la harissa avec zucchini grillés	8
Salade de bifteck de flanc australien du Texas	10
Salade vietnamienne de bœuf australien grillé	12
Burger tikka masala au bœuf australien	14
Tri-tip au bœuf australien grillé à l'herbe mariné au soya	16
Brochettes de bœuf australien et halloumi à la chypriote	18

## Échanges santé avec du bœuf australien nourri à l'herbe

Burgers teriyaki Whole30 avec ananas grillé	22
Ropa vieja avec bavette de bœuf nourri à l'herbe australien	24
Lasagne au bœuf nourri à l'herbe australien sans glucides	26
Surlonge de bœuf australien avec sauce mojo aux amandes	28
Ramen de bœuf nourri à l'herbe tranché	30
Pizza australienne au bœuf, roquette et parmesan à l'huile de menthe	32
Soupe de bœuf d'inspiration asiatique	34

## Nourriture à emporter et à pique-nique

Rouleaux po'boy de surlonge de bœuf australien grillés avec sauce chili	38
Brochettes de bœuf satay australien avec relish de papaye	40
Tacos au barbacoa au bœuf nourri à l'herbe australienne	42
Le « meilleur burger » de bœuf australien nourri à l'herbe	44
Fajitas au bœuf australien et au poivron avec avocat	46
Sandwich à la vietnamienne aux boulettes de viande au bœuf australien nourri à l'herbe	48

## Peu d'ingrédients, beaucoup de goûts

Bolognaise de bœuf	52
Steak plat australien grillé avec salade de tomates, olives et origan	54
Bœuf mexicain avec riz et haricots noirs	56
Faux-filet nourri à l'herbe en fonte avec tomates éclatées et sauce au maïs rôti	58
Wraps de laitue de bœuf du Sichuan avec bœuf australien nourri à l'herbe	60
Sauté de bœuf nourri à l'herbe au sumac	62
Bœuf australien glacé à la moutarde avec bruschetta aux pêches et roquette	64



## Griller en plus grand avec du bœuf australien nourri à l'herbe

.....

Ce qui est génial avec l'été, c'est qu'on peut cuisiner à l'extérieur! Le bœuf nourri à l'herbe d'Australie (la source durable de bœuf nourri à l'herbe) remonte la barre pour un favori incontournable, des hamburgers et des steaks aux brochettes et aux tri-tips. Le bœuf nourri à l'herbe cuit plus rapidement que le bœuf conventionnel, et sa saveur propre et naturelle a encore meilleur goût lorsque vous savez que vous et votre famille dégustez du bœuf de haute qualité qui est meilleur pour vous et pour l'environnement.

# Steak de contre-filet aux épices à l'herbe à la harissa avec zucchinis grillés

Poser des steaks et des légumes d'été sur le barbecue (ou le gril) est aussi facile que savoureux; l'ajout de la chaleur complexe de la pâte de harissa nord-africaine au mélange fait passer le tout à un autre niveau sans exiger de travail supplémentaire.

Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**20 min**



Temps de préparation  
**10 min**

## Ingrédients

- 4 steaks de bœuf australien nourris à l'herbe, le gras retiré
- 3 courgettes, coupées en deux, hachées
- Pommes de terre ratte
- 30 ml (2 cuillers à soupe) d'huile d'olive extravierge
- 30 ml (2 cuillers à soupe) de pâte de harissa
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de feuilles de thym, hachées
- Zeste et jus de 1 citron
- 75 ml (1/3 tasse) de fromage ricotta
- 30 ml (2 cuillers à soupe) d'amandes effilées, grillées

**Pour servir :** feuilles de thym, quartiers de citron, feuilles de menthe

## Méthode

Dans un grand bol, mettre la moitié de l'huile, la pâte de harissa et le thym. Ajouter les steaks, bien assaisonner et frotter pour enrober. Chauffer un gril ou une grande poêle-gril à feu moyen-élevé. Cuire les steaks de 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût. Réserver les steaks sur une assiette recouverte de papier d'aluminium pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, mettre les courgettes et le reste de l'huile dans un grand bol. Assaisonner et mélanger pour enrober. Ajouter au gril ou réchauffer la même poêle à feu moyen-vif et cuire les courgettes pendant 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient carbonisées et tendres. Retirer, remettre dans un grand bol, ajouter le zeste et le jus de citron et mélanger pour enrober. Garnir les courgettes de ricotta, d'amandes et de feuilles de menthe.

Servir les steaks avec des zucchinis, des pommes de terre, du thym supplémentaire et des quartiers de citron.

### Remplacements faciles

Le steak et les légumes sont un aliment de base dans la plupart des maisons et un excellent moyen de déguster des légumes et des arômes de saison. Essayez de remplacer les pommes de terre rattes par des patates douces, les courgettes par des choux de Bruxelles ou des aubergines et un frottement barbecue fumé au lieu de harissa pour mélanger le tout.



**TROUVEZ** où acheter  
du bœuf australien  
près de chez vous

Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**40 min**



Temps de préparation  
**30 min**

## Ingrédients

### Steak et marinade :

- 675 g à 1 kg (1 ½ à 2 livres) de flanc de bœuf australien nourri à l'herbe
- 1 lime, zestée et pressée
- 30 ml (2 cuillers à soupe) d'huile d'olive extravierge
- 30 ml (2 cuillers à soupe) de paprika fumé
- 30 ml (2 cuillers à soupe) de cassonade

- Une pincée (¼ cuiller à thé) de sel de mer
- Une pincée (¼ cuiller à thé) de poivre fraîchement moulu

### Salade :

- 2 épis de maïs
- 2 piments jalapeños, épépinés et tige, tranchés épais (ou 1 poivron vert si vous préférez)
- 200 g (7 onces) de tomates raisins, coupées en deux
- 10 ml (2 cuillers à thé) d'huile d'olive extravierge
- 250 g (9 onces) de pommes de terre, petites, tranchées en fines rondelles
- 50 g (2 onces) de fromage feta
- 15 ml (1 cuiller à soupe) d'huile d'olive extravierge
- Quartiers de lime pour servir

## Méthode

**Pour vous préparer :** Mélanger les ingrédients de la marinade dans un plat en verre. Ajouter la viande à la marinade et frotter partout, couvrir de pellicule alimentaire et laisser mariner pendant au moins 30 minutes. Si vous laissez mariner la viande plus longtemps, placez-la au réfrigérateur. Au moment de la cuisson, laisser la viande revenir à température ambiante. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Préchauffer un gril à feu vif.

**Pour le maïs et les jalapeños :** Badigeonner le maïs et les jalapeños dans 10 ml (2 cuillers à thé) d'huile et griller, en les retournant fréquemment pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, retirer et couvrir de papier d'aluminium, réserver.

**Pour cuisiner :** Retirer la viande de la marinade et jeter la marinade. Griller les morceaux de bifteck 4 minutes de chaque côté et mettre au four pendant 5 minutes supplémentaires pour une cuisson moyenne. Retirer le couvercle dans du papier d'aluminium et réserver. Badigeonner les autres légumes du reste de l'huile et saupoudrer de sel et de poivre. Placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et rôtir au four pendant 12 minutes.

**Pour servir :** Sur une assiette, déposer les tranches de patates douces, les grappes de grains de maïs et les légumes restants, garnir d'épaisses tranches de bavette et de feta émietté.

### Remarques du chef

- Prenez les restes et faites cuire 250 ml (1 tasse) de riz brun, et servez avec de la salade pour un déjeuner copieux.
- Pour la salade, essayez l'huile d'avocat au lieu de l'huile d'olive; elle donne une très belle saveur.

# Salade de bifteck de flanc australien de style Texas

Riche en saveurs, faible en glucides.  
De plus, quoi de mieux pour l'été que des steaks et du maïs sur le gril, à la texane?



TROUVEZ où acheter du bœuf australien près de chez vous



# Salade vietnamienne de bœuf australien grillé

Un choix brillant pour les chaudes nuits d'été. C'est du bœuf australien nourri à l'herbe mélangé à des saveurs vietnamiennes fraîches et authentiques. Servez-vous des restes de steak grillé, et vous n'avez même pas besoin de cuisiner!



 **TROUVEZ** où acheter du bœuf australien près de chez vous

 **Regardez comment préparer ce plat**

Recette par : **True Aussie Beef**

  
Portions  
**4**

  
Temps de cuisson  
**10 min**

  
Temps de préparation  
**30 min**

## Ingrédients

- Quatre steaks de surlonge australienne de 6 à 8 onces, le gras retiré
  - 2 carottes, coupées en rubans
  - 15 ml (1 cuiller à soupe) de vinaigre de riz
  - 115 g (4 onces) de vermicelles
  - ¼ de wombok (chou chinois), finement râpé
  - 1 concombre, coupées en rubans
  - 140 g (5 onces) de pois mange-tout, tranchés en diagonale
  - 60 ml (¼ tasse) de feuilles de menthe
  - 60 ml (¼ tasse) d'arachides nature et non salées, hachées
  - Sel et poivre, au goût
- Pour la vinaigrette :**
- 1 petit piment rouge, haché finement
  - 45 ml (3 cuillers à soupe) de jus de lime
  - 45 ml (3 cuillers à soupe) de sucre
  - 15 ml (1 cuiller à soupe) de sauce de poisson
  - 1 gousse d'ail, écrasée
  - 5 ml (1 cuiller à thé) de gingembre, finement râpé

## Méthode

- Pour les steaks :** Badigeonner d'huile et assaisonner de poivre. Placer une poêle-gril à feu vif et cuire le steak pendant 3 minutes de chaque côté pour une cuisson mi-saignante ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre goût. Laisser reposer les steaks dans une assiette.
- Pour les carottes :** Peler les carottes en rubans à l'aide d'un éplucheur de légumes et les mélanger avec le vinaigre de riz. Laisser mariner pendant 10 minutes.
- Pour les nouilles :** Couvrir les vermicelles d'eau bouillante pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, égoutter et rincer à l'eau froide, égoutter à nouveau. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- Pour servir :** Mélanger le chou, les carottes et le liquide de marinade, les vermicelles, le concombre, les pois mange-tout et les feuilles de menthe, et mélanger avec la vinaigrette. Garnir la salade de tranches de bœuf et d'arachides.

Recette par :  
**Chef Adam Moore**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**10 min**

## Ingrédients

### Taille de la portion : 1 hamburger Burger tikka masala :

- 450 g (1 livre) de bœuf haché australien nourri à l'herbe
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de poudre de cari doux
- Sel kascher et poivre, au goût

### Yogourt à l'aneth et au citron :

- 250 ml (1 tasse) de jus de citron
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec, sans gras, nature
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de feuilles d'aneth frais, hachées
- 5 ml (1 cuiller à thé) de feuilles de menthe fraîche, hachées
- 125 ml (½ tasse) de feta, émiettée

### Garniture :

- 4 pains de patate
- 4 tranches de tomates, tranchées finement
- 12 tranches d'oignon rouge, tranchées finement
- 500 ml (2 tasses) de cœurs de laitue romaine, râpés
- 60 ml (4 cuillers à soupe) de sauce tikka masala

## Méthode

**Pour les hamburgers :** Mélanger le bœuf, la poudre de cari et le sel et le poivre au goût dans un petit bol; bien mélanger. Former des galettes de 115 g (¼ livre) et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.

**Pour le yogourt à l'aneth et au citron :** Mélanger tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger. Saler et poivrer. Conserver à température ambiante si vous l'utilisez immédiatement, ou réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser. Porter à température ambiante avant de l'utiliser, car cela empêchera la sauce de refroidir votre hamburger lors de la garniture.

**Pour la préparation :** Préchauffer une poêle à feu vif. Ajouter les galettes et presser avec une spatule pour former une croûte pendant la cuisson. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur le fond, puis retourner les galettes et poursuivre la cuisson jusqu'à la cuisson désirée (3-4 minutes de chaque côté pour une cuisson mi-saignante, 5-6 minutes pour une cuisson moyenne, 6+ pour une cuisson bien cuite). Retirer les galettes de la poêle et ajouter les pains, côté coupé vers le bas; griller jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 1 minute. Préparer votre hamburger à votre guise et servir immédiatement avec votre plat d'accompagnement préféré.

# Burger tikka masala au bœuf australien

Ces hamburgers présentent une richesse saine grâce au yogourt, à l'aneth et aux épices indiennes. Garnissez le tout avec vos légumes préférés et la sauce tikka masala pour un repas rempli de saveur.



**Regardez  
comment griller  
un hamburger  
de bœuf nourri  
à l'herbe**

**TROUVEZ** où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous



# Soya mariné

## Tri-tip australien grillé à l'herbe

Le tri-tip de bœuf australien nourri à l'herbe peut être utilisé dans une variété de recettes lorsqu'il est mariné dans de la sauce soya et légèrement grillé. Enveloppez-le dans des tortillas, servez-le sur du riz ou mélangez-le avec des salades vertes et des légumes rôtis.



 **TROUVEZ** où acheter du bœuf australien près de chez vous

 **REGARDEZ** comment préparer ce plat

Recette par :  
**Chef Michael Slavin**

  
Portions  
**8**

  
Temps de cuisson  
**30 min**

  
Temps de préparation  
**30 min**

### Ingrédients

**Taille de la portion : 115 g (4 onces) de bœuf**

- 450 g à 1 kg (1 à 2 livres) de tri-tip de bœuf australien nourri à l'herbe
- 10 ml (2 cuillères à thé) de sauce soya, plus un peu plus pour la garniture
- 5 ml (1 cuillère à thé) d'ail granulé
- 5 ml (1 cuillère à thé) de poivre noir
- 5 ml (1 cuillère à thé) de sel kascher
- 30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive extravierge
- Pâte de chili au besoin (facultatif)

### Méthode

Dans un petit bol, mélanger le sel, la sauce soya, le poivre, l'ail et l'huile et les masser dans le tri-tip. Laisser mariner pendant 30 minutes à température ambiante. Quinze minutes avant la cuisson, préchauffer le grill à feu vif (260 °C [500 °F]).

Griller le tri-tip, côté gras vers le bas, pendant 25 à 30 minutes, en le retournant toutes les 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 57 °C à 60 °C (135 °F à 140 °F).

Laisser reposer la pointe pendant 10 minutes hors du feu avant de la trancher. Servir immédiatement, arrosé de sauce soya et de pâte de chili, si désiré.

Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de  
cuisson  
**10 min**



Temps de  
préparation  
**20 min**

## Ingrédients

### Pour les brochettes de bœuf :

- 675 g à 1 kg (1 ½ à 2 livres) de surlonge de bœuf australien nourri à l'herbe, parée
- 255 g (9 onces) d'halloumi
- 1 poivron de chaque : jaune, rouge et vert
- 12 champignons de Paris
- Huile d'olive au goût

### Pour la vinaigrette :

- 2 oranges
- 250 ml (1 tasse) de feuilles de menthe fraîche
- Sel et poivre
- 15 ml (1 cuiller à soupe) d'huile d'olive extravierge

### Pour la salade :

- 75 ml (½ tasse) de riz brun
- 125 ml (½ tasse) de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 250 ml (1 tasse) de poivrons, coupés en petits dés
- 2 branches de céleri, tranchées
- 60 ml (¼ tasse) de raisins secs

## Méthode

**Pour les brochettes :** Couper le bœuf, l'halloumi et les poivrons en morceaux de 3 cm (1 po) et les enfiler sur des brochettes avec des champignons. Réserver 250 ml (1 tasse) de poivrons coupés en petits dés pour la salade. Badigeonner légèrement les brochettes d'huile et réserver.

**Pour la salade :** Placer le riz brun dans une petite casserole et ajouter 1 l (4 tasses) d'eau. Porter à ébullition, puis réduire à ébullition. Cuire le riz pendant 25 minutes. Égoutter et placer dans un bol. Zester finement et presser une orange dans un bol et mélanger avec l'huile, le sel et le poivre et la moitié des feuilles de menthe, hachées finement. Fouetter pour mélanger la vinaigrette et verser la moitié sur le riz et les lentilles avec le vinaigre. Réserver l'autre moitié pour badigeonner les brochettes. Garnir le mélange de riz avec les poivrons, le céleri, les raisins secs et les feuilles de menthe restantes. Découper l'orange restante dans le bol et mélanger pour combiner.

**Pour cuisiner :** Préchauffer un grill. Cuire les brochettes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à votre goût, environ 15 minutes à feu moyen. Badigeonner avec la vinaigrette réservée au fur et à mesure.

**Pour servir :** Servir avec une salade de riz et de lentilles.

# Brochettes de bœuf australien et de halloumi à la chypriote

Chypre, l'inspiration de ce plat, représente la quintessence méditerranéenne. Les brochettes préférées de la foule se joignent à une salade de céréales et de lentilles saine avec laquelle vous pouvez vous sentir bien.



**REGARDEZ**  
comment  
préparer ce plat

**TROUVEZ** où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous





## Remplacements santé avec du bœuf australien nourri à l'herbe

.....

De simples remplacements par du bœuf australien nourri à l'herbe améliorent instantanément vos repas et vous offrent un coup de pouce sain et durable. Élevé de manière durable sur les abondants pâturages ouverts de l'Australie, le bœuf australien nourri à l'herbe est une source naturellement maigre de protéines de haute qualité. Savourez les plats de bœuf dont vous et votre famille avez envie, et sentez-vous encore mieux avec les avantages supplémentaires de l'alimentation à la viande nourrie à l'herbe pour votre famille et la planète.

# Burgers teriyaki Whole30 avec ananas grillé

Ces hamburgers teriyaki Whole30 à l'ananas grillé sont parfaits pour les grillades cet été! Ils ont une savoureuse sauce teriyaki maison sans gluten et sans soya, des oignons et des ananas grillés et un pain à la laitue. Ces hamburgers sont Whole30, Paléo et sans produits laitiers!



**TROUVEZ** où acheter du bœuf australien près de chez vous

Recette par :  
**Mary Smith**  
@maryswholelife



Portions  
**3 burgers**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**10 min**

## Ingrédients

### Sauce teriyaki

- 60 ml (¼ tasse) de jus d'ananas réservé peut également remplacer le jus d'orange frais
- 75 ml (⅓ tasse) de noix de coco
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de vinaigre de riz
- 1 gousse d'ail émincée
- 5 ml (1 cuiller à thé) de gingembre en poudre
- 2,5 ml (½ cuiller à thé) de poivron rouge broyé, facultatif
- 1 ml (¼ cuiller à thé) de sel
- 10 ml (2 cuillers à thé) de poudre de marante

- 15 ml (2 cuillers à soupe) d'eau
- Hamburgers
- 450 g (1 livre) de bœuf haché australien nourri à l'herbe
- 2 gousses d'ail émincées
- 5 ml (1 cuiller à thé) de gingembre en poudre
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche hachée
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de noix de coco
- 5 ml (1 cuiller à thé) de sel
- 2,5 ml (½ cuiller à thé) de poivre noir

### Garnitures/petits pains

- 3 rondelles d'ananas (conserver 60 ml [¼ tasse] de jus pour la sauce)
- 1 oignon rouge, tranché en tranches de 1 cm (½ pouce)
- Mayonnaise
- 1 laitue pommée, coupée en forme de « petits pains » (ou utiliser un pain ordinaire ou sans gluten)

## Méthode

Chauffer le gril à feu moyen. Porter à ébullition tous les ingrédients de la sauce teriyaki (sauf la marante et l'eau) dans une petite casserole sur la cuisinière. Dans un autre petit bol, mélanger la poudre de marante et l'eau pour créer une bouillie. Une fois que la sauce bouillonne, incorporer le mélange en bouillie. Il devrait épaissir immédiatement. Retirer du feu jusqu'au moment de l'utiliser.

Ajouter tous les ingrédients du hamburger dans un bol et bien mélanger avec vos mains. Former 3 galettes d'environ 12,5 cm (5 pouces) de largeur et 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur. Faites-les griller de 3 à 4 minutes de chaque côté, en badigeonnant un peu de sauce teriyaki de chaque côté avant de les retourner. Pendant la cuisson des galettes, ajouter les tranches d'oignon et les rondelles d'ananas sur le gril. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils aient de belles marques de gril, mais qu'ils ne soient pas trop carbonisés.

Servir les galettes sur des « pains » de laitue garnis de sauce teriyaki, d'oignon rouge et d'ananas.

Recette par :  
**Anne Assassi**  
@dietassassinista



Portions  
**6-8**



Temps de  
cuisson  
**35 min**



Temps de  
préparation  
**10 min**

## Ingrédients

- 675 g (1 ½ lb) de bavette de bœuf nourri à l'herbe australien
- 7,5 ml (1 ½ cuiller à thé) de sel kascher
- 2,5 ml (½ cuiller à thé) de poivre noir fraîchement moulu
- 30 ml (2 cuillers à soupe) d'huile de canola, divisée
- 1 gros oignon jaune, tranché finement
- 6 gousses d'ail, hachées finement
- 1 poivron vert, tranché finement
- 1 poivron rouge, tranché finement
- 10 ml (2 cuillers à thé) d'origan séché
- 10 ml (2 cuillers à thé) de thym séché
- 10 ml (2 cuillers à thé) de cumin moulu
- 10 ml (2 cuillers à thé) de paprika fumé
- 250 ml (1 tasse) de vin rouge sec
- 1 boîte (425 g [15 oz]) de tomates entières
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
- 45 ml (3 cuillers à soupe) de pâte de tomate
- 1 feuille de laurier
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de vinaigre blanc
- 125 ml (½ tasse) d'olives espagnoles farcies au pimiento, coupées en deux

### Pour servir :

- Riz cuit à la vapeur
- [Bananes plantains frites](#)
- Haricots noirs en conserve
- Persil frais, haché grossièrement

## Méthode

Assaisonner le bifteck de bavette de bœuf nourri à l'herbe australien avec du sel kascher et du poivre fraîchement moulu. Chauffer l'huile de canola dans un autocuiseur de 7 litres (6 pintes) à feu moyen-élevé. Ajouter le bifteck et faire dorer de chaque côté, environ 2 à 3 minutes. Transférer dans une assiette.

Ajouter 15 ml (1 cuiller à soupe) d'huile supplémentaire dans l'autocuiseur à feu moyen-vif et incorporer les oignons, l'ail et les poivrons. Faire sauter jusqu'à ce que les oignons aient ramolli, environ 4 minutes. Incorporer l'origan, le thym, le cumin et le paprika et faire sauter jusqu'à ce que le mélange devienne fragrant, environ 30 secondes. Ajouter le vin et laisser mijoter jusqu'à ce que la majeure partie du liquide se soit évaporée, ce qui devrait prendre environ 2 minutes.

Ajouter les tomates, la pâte de tomate, le bouillon de bœuf et la feuille de laurier à l'autocuiseur. Laisser mijoter 2 minutes, en brisant les tomates avec une cuiller. Remettre le steak et le jus accumulé dans l'autocuiseur. Couvrir et fixer l'autocuiseur avec un couvercle et augmenter le feu à vif. Une fois que l'autocuiseur siffle à haute pression, réduisez la pression à basse et faites cuire pendant 25 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir avant de retirer le couvercle.

Réchauffer le ragoût à découvert à feu moyen. Saler et poivrer au goût. Incorporer le vinaigre et les olives et laisser mijoter pendant 5 minutes pour permettre aux saveurs de se combiner.

Servir le ragoût sur du riz avec des bananes plantains frites et des haricots noirs en accompagnement. Garnir de persil. Bon appétit!

# Ropa vieja avec bavette d'herbe australienne

La Ropa Vieja est l'un des plats nationaux de Cuba et est un ragoût vraiment délicieux qui a beaucoup de goût avec des tomates, des poivrons et des épices. L'utilisation de la bavette d'herbe australienne comme ingrédient de remplacement santé signifie que vous pouvez couper le gras sans sacrifier de saveur!

  
**REGARDEZ**  
comment  
préparer cette  
recette

**TROUVEZ** où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous

# Lasagne au bœuf australien nourri à l'herbe sans glucides

Vous cherchez un moyen d'ajouter plus de légumes à votre lasagne? Sautez les pâtes et utilisez plutôt des « nouilles » larges et minces de courge et de courgette. Le bonus, c'est qu'elle est sans glucides.



TROUVEZ où acheter du bœuf australien près de chez vous



REGARDEZ comment préparer ce plat

Recette par :  
Chef Adam Moore



Portions  
4



Temps de cuisson  
45 min



Temps de préparation  
30 min

## Ingrédients

Taille de la portion :  
un morceau de 10 x 10 cm  
(4 x 4 pouces)

- 2 courgettes moyennes pelées en longs rubans
- 1 courge jaune moyenne pelée en longs rubans
- Sel kascher, au goût

Garniture :

- 450 g (1 livre) de bœuf haché australien nourri à l'herbe
- 1 petit oignon haché
- 750 ml (3 tasses) de sauce à spaghetti
- 2,5 ml (½ cuiller à thé) de graines de fenouil concassées

- 2,5 ml (½ cuiller à thé) de poivre noir
- 500 ml (2 tasses) de fromage ricotta
- 2 œufs battus
- 500 ml (2 tasses) de mozzarella râpée
- 60 ml (¼ tasse) de parmesan râpé

## Méthode

Dans un grand bol, saler légèrement les rubans de courgettes et de courges, puis les déposer sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'humidité.

**Pour la garniture :** Préchauffer une grande poêle à feu vif et le four à 190 °C (375 °F). Ajouter le bœuf et les oignons dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que la viande soit dorée et que les oignons soient translucides, environ 7 minutes. Ajouter la sauce à spaghetti, les graines de fenouil, 5 ml (1 cuiller à thé) de sel et assaisonner de poivre noir. Retirer du feu et réserver jusqu'au moment de l'utiliser. Dans un autre bol, mélanger la ricotta et les œufs; fouetter pour combiner.

**Pour cuisiner :** Dans un plat allant au four de 20 x 20 cm (8 x 8 po), faire une rangée de rubans de courgettes qui se chevauchent horizontalement et une rangée de rubans de courges jaunes qui se chevauchent verticalement d'un bord à l'autre. Garnir de la moitié du mélange de viande, de la moitié du mélange de ricotta et de 250 ml (1 tasse) de mozzarella. Répéter et garnir d'une dernière couche de rubans de courgettes et de courges. Saupoudrer le dessus de parmesan et cuire au four de 30 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et couverte de bulles.

**Pour servir :** Retirer du four et laisser le moule reposer pendant 10 à 15 minutes avant de trancher. Couper les lasagnes en carrés de 10 x 10 cm (4 x 4 pouces) et servir immédiatement.

Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**30 min**

## Ingrédients

- Quatre surlonges de bœuf australien nourri à l'herbe de 6 à 8 livres, parés
- 1 botte de coriandre, y compris les racines et les tiges, hachée grossièrement
- 2 limes, pressées
- 45 ml (3 cuillers à soupe) d'huile d'olive extravierge
- 60 ml (¼ tasse) d'amandes grillées, hachées grossièrement
- 1 petite mangue, coupée en dés
- 1 concombre anglais, pelé en rubans
- 1 avocat, tranché
- 550 ml (1 pinte) de tomates cerises ou raisins, coupées en deux

## Méthode

**Avant la cuisson :** Badigeonner les steaks d'huile et préchauffer une poêle à griller ou un barbecue.

**Pour la sauce mojo aux amandes :** Placer les racines, les tiges et les feuilles de coriandre dans un mélangeur ou un robot culinaire et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient hachées grossièrement. Ajouter la moitié du jus de lime, 30 ml (2 cuillers à soupe) d'huile et 2,5 ml (½ cuiller à thé) de sel et mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser dans un bol et incorporer les amandes, la mangue et les feuilles de coriandre hachées.

**Pour servir :** Assembler la salade et assaisonner avec le reste du jus de lime et de l'huile. Saler et poivrer les steaks et cuire 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût. Laisser reposer 5 minutes. Verser la sauce et servir avec la salade.

# Surlonge de bœuf australienne avec sauce mojo aux amandes

Que vous le prononciez « mo-ho » ou « mo-jo »,  
il est tout aussi savoureux tout juste sorti du grill.  
Les saveurs d'agrumes fraîches et vives de la sauce  
se marient avec le bœuf australien nourri à l'herbe.



**REGARDEZ**  
comment  
cuisiner du steak  
incroyable avec  
du mojo aux  
amandes de  
notre propre chef,  
Adam Moore

**TROUVEZ** où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous



# Ramen de bœuf nourri à l'herbe tranché

Les ramens sont un plat réconfortant japonais, et ils sont particulièrement délicieux avec du bœuf australien. Personnalisez votre bol avec un nombre illimité de garnitures pour le rendre tellement meilleur que les nouilles instantanées nature.



  
**REGARDEZ**  
comment  
préparer ce plat

Recette par :  
**Chef Adam Moore**



Portions  
**4**



Temps de  
cuisson  
**4 hrs**



Temps de  
préparation  
**20 min**

## Ingrédients

- 1 kg (2 livres) de surlonge de bœuf australien nourri à l'herbe
  - 7,5 ml (½ cuiller à soupe) de sel kascher
  - 2,5 ml (½ cuiller à thé) de poivre noir
  - 30 ml (2 cuillers à soupe) d'huile végétale
  - 2 bouquets d'oignons verts, hachés
  - 2 carottes pelées, hachées
  - 1 tête d'ail, coupée en deux horizontalement
  - 1 morceau de gingembre frais (18 cm [7 po])
  - 60 ml (¼ tasse) de flocons de bonite
  - 750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes
  - 3 paquets (85 g [3 onces]) de nouilles ramen séchées
  - 2 morceaux d'algues kombu ou nori séchées, coupées en carrés de 10 x 10 cm (4 x 4 pouces)
- Pour la sauce :**
- 125 ml (½ tasse) de sauce soya
  - 30 ml (2 cuillers à soupe) de saké
  - 15 ml (1 cuiller à soupe) de mirin

## Préparation

**Avant la cuisson :** Faire tremper les algues dans 1,5 l (6 tasses) d'eau pendant la nuit.

**Pour la sauce :** Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, le saké et le mirin. Réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.

**Pour le fond :** Le lendemain, assaisonner le bœuf avec du sel et du poivre. Préchauffer une grande poêle à feu vif et ajouter l'huile. Une fois qu'il commence à fumer, ajouter le bœuf et le saisir de tous les côtés jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le bœuf, les oignons verts, les carottes, l'ail, le gingembre, la bonite et le bouillon dans une grande mijoteuse. Cuire à feu doux, à découvert, pendant 4 heures ou jusqu'à ce que le bouillon ait réduit de moitié. Égoutter les algues et réserver l'eau. Retirer le bœuf de la casserole et incorporer la sauce et l'eau des algues. Jeter les algues. Saler et poivrer le fond et le filtrer si désiré. Le garder au chaud ou au frais et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.

**Pour servir,** trancher très finement le bœuf. Cuire les nouilles comme indiqué sur l'emballage. Égoutter.

Placer une partie des nouilles cuites dans un grand bol et garnir de 500 ml (2 tasses) de bouillon et de tranches de bœuf. Garnir au goût.

[Cliquez ici pour la méthode en pot instantané](#)

 **TROUVEZ** où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous

Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**15 min**



Temps de préparation  
**20 min**

## Ingrédients

- 225 g (½ livre) de filet de bœuf australien nourri à l'herbe (ou substitut de surlonge ou de contre-filet)
  - Huile d'olive au besoin
  - Sel et poivre blanc moulu fraîchement moulu, au goût
  - 1 base de pâte à pizza surgelée
  - 375 ml (1 ½ tasse) de roquette
  - 85 g (3 onces) de parmesan, émincé
- Pour l'huile de menthe :**
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
  - 6 feuilles de menthe fraîche

## Méthode

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

**Pour l'huile de menthe :** Mettre l'huile d'olive et les feuilles de menthe dans un mélangeur ou un moulin à café et réduire en purée lisse. Réserver.

Badigeonner généreusement le bœuf d'huile d'olive et assaisonner au goût. Chauffer une poêle antiadhésive ou un barbecue à feu vif et saisir la viande de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite à votre goût. Transférer dans une assiette, couvrir sans serrer de papier d'aluminium et garder au chaud jusqu'à ce que la base de pizza soit cuite.

Cuire la pâte à pizza pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée pâle. Si la pâte gonfle, laisser sortir de la vapeur à la sortie du four.

**Pour servir :** Trancher finement le bœuf. Arroser la base de pizza d'huile de menthe et la couvrir de roquette. Disposer le bœuf tranché sur les feuilles et terminer avec du parmesan râpé. Servir avec un verre de bon vin rouge.

# Pizza australienne au bœuf, à la roquette et au parmesan à l'huile de menthe

Que vous l'appeliez pizza ou pain plat, cette recette montre comment quelques ajouts intelligents peuvent faire briller une croûte à pizza de base. Le bœuf australien nourri à l'herbe, la roquette, du bon parmesan et une touche d'huile de menthe maison font de ce hors-d'œuvre facile une vedette.



TROUVEZ où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous



# Soupe de bœuf d'inspiration asiatique

Une version simplifiée et rapide du classique vietnamien Pho (prononcé « feu »), il s'agit d'un souper savoureux et satisfaisant ou d'un dîner rapide en travaillant à la maison.



Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**15 min**



Temps de préparation  
**10 min**

## Ingrédients

- 450 g (1 livre) de steak de bœuf australien nourri à l'herbe, coupé en lanières
- 1 poivron rouge, tranché finement
- 8 épis de maïs miniature frais, coupés en deux dans le sens de la longueur
- 180 ml (¾ tasse) de champignons shiitake, tranchés finement
- 180 ml (¾ tasse) de pois mange-tout, parés, coupés en deux en diagonale
- 1 botte de légumes verts asiatiques, feuilles séparées
- 180 ml (¾ tasse) de germes de soya, parés
- 250 ml (1 tasse) de nouilles soba séchées
- 15 ml (1 cuiller à soupe) d'huile d'olive extravierge
- 2 l (8 tasses) de base de soupe pho de bœuf

**Pour servir :** Piment rouge (tranché), oignons verts (tranchés) et coriandre

## Méthode

Préparer les nouilles selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et réserver.

Chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Cuire les lanières de bœuf, par lots, pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver sur une assiette recouverte de papier d'aluminium.

Pendant ce temps, placer la base de soupe dans une grande casserole. Porter à ébullition à feu vif avant de réduire le feu à ébullition. Ajouter les poivrons, le maïs, les champignons, les pois mange-tout et les légumes verts asiatiques. Laisser mijoter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre.

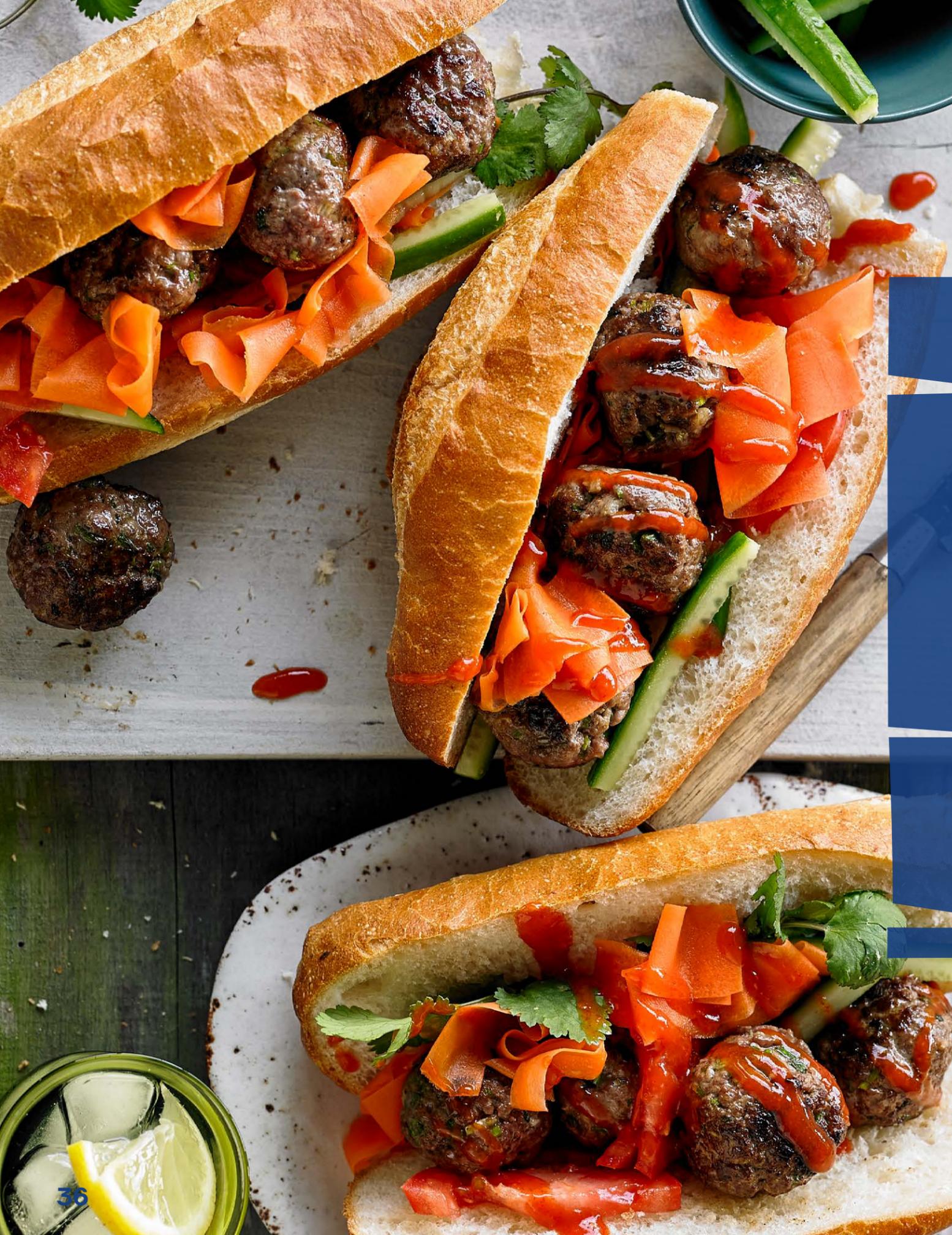
Répartir les nouilles et les légumes cuits dans les bols. Garnir de bœuf et verser sur du bouillon chaud. Servir garni de germes de soya, de chili, d'oignons verts et de coriandre.

Conseils/remplacements  
faciles

Cherchez des bouillons prêts à l'emploi pour  
personnaliser votre soupe.



TROUVEZ où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous



# Nourriture à emporter et à pique-nique

.....

L'été a besoin de repas « pratiques » que vous pouvez prendre au bon moment – au bord de la piscine, au parc, dans le jardin ou au barbecue. Toutes les cultures ont des aliments portables, et qui n'aime pas manger de cette façon? Les tacos, les sandwiches et les wraps sont aussi faciles à préparer qu'à déguster; et leur donner une amélioration « bon pour vous, bon pour la planète » avec du bœuf australien nourri à l'herbe de manière durable est aussi simple qu'un voyage au marché local.

# Rouleaux po'boy de surlonge de bœuf australien grillés avec sauce chili

Un bon sandwich est constitué de quelques bons ingrédients – de la viande de bœuf australien nourri à l'herbe tout juste sortie du gril, un bon petit pain, de l'avocat crémeux, des légumes croquants et un peu de cornichon sont tout ce dont vous avez besoin. Ça, et un peu de sauce chili pour un bon coup de fouet!



Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**15 min**



Temps de préparation  
**30 min**

## Ingrédients

**Autres coupes : Bavette, surlonge ou steak plat**

- 450 à 675 g (1 à 1 ½ livre) de steak de surlonge de bœuf australien nourri à l'herbe, paré
- 15 ml (1 cuiller à soupe) d'huile d'olive
- 2 concombres libanais
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de vinaigre blanc
- 4 petits pains bruns, mous
- Moutarde à l'ancienne au goût
- 1 avocat, tranché
- 2 tomates Roma, tranchées
- 500 ml (2 tasses) de laitue iceberg, râpée
- Sauce chili au goût

## Méthode

**Pour mariner les concombres :** Les couper en longs bâtonnets de la longueur des petits pains. Saupoudrer d'un peu de sel et de vinaigre et laisser mariner pendant 10 à 15 minutes.

**Pour cuisiner :** Badigeonner le bœuf d'huile et assaisonner de sel et de poivre. Préchauffer une poêle à feu vif et cuire les steaks 2 minutes de chaque côté. Laisser reposer de 5 à 10 minutes et trancher finement.

**Pour servir :** Ouvrir les petits pains et tartiner de moutarde et d'avocat. Garnir les petits pains de laitue et de tomates et garnir de tranches de bœuf et de sauce chili.

### Remarques du chef

Les mini po'boys sont idéaux pour les fêtes, les réceptions et les repas pour enfants. De plus, c'est une excellente façon d'utiliser les restes de viande pour un dîner rapide.



TROUVEZ où acheter du bœuf australien près de chez vous

Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**10**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**15 min**

## Ingrédients

- 450 g (1 livre) de steak de bœuf australien ou de viande rôtie ou de ragoût
- 3 oignons verts

### Sauce satay :

- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide frais
- 30 ml (2 cuillers à thé) de sauce soya
- 5 ml (1 cuiller à thé) de jus de citron
- 5 à 10 ml (1 à 2 cuillers à thé) de sucre
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 5 ml (1 cuiller à thé) de sauce chili sucrée, ou au goût

### Relish à la papaye :

- ½ papaye, fraîchement écrasée
- Jus de ½ lime
- 30 ml (2 cuillers à soupe) de coriandre finement hachée
- Pincée de cassonade
- 5 ml (1 cuiller à thé) de chili vert frais haché

## Méthode

Couper le bœuf et le couper en cubes de 2,5 cm (1 pouce). Peler les oignons verts et les couper en diagonale en morceaux de 2,5 cm (1 pouce). Mélanger les ingrédients de la sauce satay dans un bol et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir une consistance de sauce épaisse. Ajouter le bœuf, couvrir et réfrigérer 30 minutes à 1 heure.

Mélanger les ingrédients de la relish à la papaye et bien mélanger. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Faire tremper 10 brochettes de bambou dans de l'eau froide pendant 20 minutes pour éviter qu'elles ne brûlent. Retirer le bœuf de la sauce satay, en retirant l'excédent, et enfiler les brochettes en alternance avec les oignons verts.

Chauffer un barbecue ou un gril à feu vif et cuire les brochettes, en les retournant pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites au goût. Servir avec de la relish de papaye pour tremper.

# Brochettes de bœuf satay australien avec relish de papaye

Un peu de steak de bœuf australien nourri à l'herbe de haute qualité et une simple marinade de soya sont tout ce dont vous avez besoin pour un hors-d'œuvre gagnant. La viande grillée sur un bâton, c'est ce qu'il y a de mieux!



TROUVEZ où acheter du bœuf australien près de chez vous



# Tacos au barbacoa au bœuf nourri à l'herbe australien

Le mardi tacos est présent dans le monde entier, de l'Australie aux États-Unis. Surtout lorsque ces tacos au barbacoa au bœuf australien nourri à l'herbe sont au menu! Rassemblez vos meilleurs potes et assurez-vous que quelqu'un s'occupe des margaritas.



  
**REGARDEZ**  
comment  
cuisiner ces  
tacos incroyables  
de notre  
propre chef,  
Adam Moore

 **TROUVEZ** où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous

Recette par :  
**Chef Adam Moore**

  
Portions  
**4**

  
Temps de  
cuisson  
**10 min**

  
Temps de  
préparation  
**30 min**

## Ingrédients

### Marinade barbecue tout usage :

- 250 ml (1 tasse) de paprika (ou votre option préférée du commerce!)
- 10 ml (2 cuillères à thé) de poudre de chili
- 10 ml (2 cuillères à thé) de poivre de Cayenne
- 2,5 ml (½ cuillère à thé) de poivre noir
- 10 ml (2 cuillères à thé) de paprika fumé
- 125 ml (½ tasse) de cassonade, tassée
- 60 ml (¼ tasse) d'origan séché

- 125 ml (½ tasse) de sel de mer fin
  - 125 ml (½ tasse) de poudre d'ail
  - 60 ml (¼ tasse) de sucre granulé
- Tacos :**
- 675 g (1 ½ livre) de bifteck de hampe de bœuf d'Australie nourri à l'herbe, paré
  - 1 orange, zestée et pressée
  - 2 limes, zestées et pressées
  - 10 ml (2 cuillères à thé) de marinade barbecue tout-usage ou d'une autre marinade de viande

- 8 ml (½ cuillère à soupe) de chipotle en conserve en adobo, en purée
- 5 ml (1 cuillère à thé) d'ail, émincé
- 5 ml (1 cuillère à thé) de feuilles de coriandre fraîche, hachées
- 8 tortillas de maïs
- 1 boîte de 425 g (15 onces) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 250 ml (1 tasse) de pico de gallo
- 125 ml (½ tasse) de fromage Cotija, émietté

## Méthode

**Pour la marinade :** Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients et séparer les grumeaux. Conserver dans un contenant hermétique dans un endroit frais et sec.

**Pour les tacos :** Dans un grand bol, mélanger le jus et les zestes d'agrumes, la marinade barbecue, le chipotle, l'ail et la coriandre pour une marinade. Enrober de marinade le bifteck de hampe et réfrigérer pendant 2 heures ou toute la nuit.

**Pour cuisiner :** Préchauffer le gril à feu vif. Retirer le bifteck de hampe de la marinade en essuyant l'excédent. Griller le steak pendant 8 minutes, en le retournant toutes les 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'il atteigne la cuisson désirée. Laisser reposer 5 minutes, puis couper le steak en fines lanières.

**Pour servir :** Chauffer les tortillas sur le gril pour qu'elles ramollissent. Répartir le bifteck de hampe uniformément entre les tortillas. Garnir chaque tortilla de 45 ml (3 cuillères à soupe) de haricots noirs, 30 ml (2 cuillères à soupe) de pico de gallo et 15 ml (1 cuillère à soupe) de fromage cotija. Servir immédiatement.

Recette par :  
**Chef Adam Moore**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**30 min**

## Ingrédients

- 450 g (1 livre) de bœuf haché australien nourri à l'herbe
- Sel kascher, pour l'assaisonnement
- Poivre noir, pour l'assaisonnement
- Huile d'olive extravierge, au besoin
- 4 pains à burger de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de moutarde à l'ancienne
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec, sans gras
- 1 tomate mûre, tranchée finement
- 1 concombre sans pépins, tranché finement
- 1 poivron rouge, tranché finement
- 1 oignon rouge, tranché finement
- Herbes fraîches, au goût
- 1 laitue beurre

## Méthode

Préchauffer le gril à feu vif. Répartir le bœuf haché en galettes de ¼ livre. Saler et poivrer, et cuire jusqu'à la cuisson désirée. Entretemps, dans un petit bol, mélanger la moutarde et le yogourt. Réserver. Dans un autre bol, mélanger les légumes et les fines herbes restants, sauf la laitue.

Saler et laisser reposer au-dessus d'une passoire pour retirer l'excès d'eau pendant la fin de la cuisson des galettes – environ 5 minutes. Pour servir, griller les pains et monter dans l'ordre suivant : Le pain du bas, la sauce moutarde et yogourt, la laitue, le hamburger, la salade de légumes et le pain du dessus. Servir avec votre plat d'accompagnement préféré.

# Le « meilleur burger » de bœuf australien nourri à l'herbe

Voici une gâterie qui vous fait vous sentir bien : avec du bœuf nourri à l'herbe et une savoureuse tartinaude au yogourt et à la moutarde, ce hamburger est riche en saveur, mais pas en calories!



**REGARDEZ**  
comment  
préparer cette  
recette

**TROUVEZ** où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous



# Fajitas au bœuf australien et au poivron avec avocat

Les fajitas (Fa-HI-tass) sont un festin idéal à construire soi-même qui se prépare très rapidement. Celui-ci tire le meilleur parti d'une autre combinaison estivale incroyable : les avocats et le bœuf australien nourri à l'herbe!



Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**6**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**15 min**

## Ingrédients

- 450 g (1 livre) de contre-filet, de faux-filet ou de filet de bœuf australien
- 15 à 30 ml (1 à 2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre blanc moulu fraîchement moulu

### Marinade :

- Jus de 2 limes
- 15 ml (1 cuillère à soupe) de sauce Worcestershire
- 5 ml (1 cuillère à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 cuillère à thé) de feuilles d'origan séchées
- 5 ml (1 cuillère à thé) de piments séchés, écrasés

### Salsa à l'avocat :

- 1 gros avocat, coupé en dés
- 2 tomates Roma, coupées en dés
- 1 piment vert, coupé en petits dés
- Jus de 1 lime
- 30 ml (2 cuillères à soupe) de coriandre finement hachée

### Fajitas :

- 30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
- 1 poivron rouge, tranché
- 1 poivron vert, tranché
- 1 poivron jaune, tranché
- 1 oignon rouge, coupé en deux et tranché
- 6 grosses tortillas de farine, réchauffées au four

## Méthode

Placer le bœuf dans un sac ziplock et ajouter les ingrédients de la marinade. Bien agiter pour enrober le bœuf. Laisser mariner de 30 minutes à 2 heures. Jeter la marinade, assécher la viande et assaisonner au goût.

Mélanger les ingrédients de la salsa dans un petit bol et réserver. Chauffer l'huile dans la poêle et cuire le bœuf à feu moyen-vif pendant 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson mi-saignante ou jusqu'à ce qu'il rebondisse au toucher. Transférer sur une planche et laisser reposer de 5 à 10 minutes. Trancher finement dans en allant contre le grain. Pendant que le bœuf repose, chauffer le reste de l'huile dans une poêle ou une poêle antiadhésive à feu vif et faire sauter les poivrons et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés, environ 4 à 5 minutes.

Ajouter le bœuf et mélanger juste pour réchauffer. Remplir les tortillas chaudes de bœuf et de légumes et servir avec de la salsa, de la lime et de la coriandre. Accompagner d'une bouteille de bière mexicaine! Ajouter les quartiers de lime et l'excès de coriandre.

 **TROUVEZ** où acheter du bœuf australien près de chez vous

Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**40 min**

## Ingrédients

- 450 g (1 livre) de bœuf haché australien nourri à l'herbe
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de sauce sriracha
- 1 botte de coriandre, feuilles et tiges hachées finement
- 15 ml (1 cuiller à soupe) d'huile de tournesol
- 1 carotte, pelée en rubans dans le sens de la longueur
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de vinaigre blanc
- 2,5 ml (½ cuiller à thé) de sel
- 1 concombre, tranché dans le sens de la longueur en longs bâtons
- 2 tomates Roma, tranchées
- 4 petits pains
- Brins de coriandre pour servir
- Sauce sriracha pour servir

## Méthode

Placer le bœuf haché, l'ail, la sriracha et les feuilles et les tiges de coriandre dans un grand bol avec 2,5 ml (½ cuiller à thé) de sel et mélanger pour combiner, en ayant les mains propres. Rouler une cuiller à soupe bombée de mélange dans une boulette. Répéter pour faire 16 boulettes. Placer 3 à 4 boulettes de viande par brochette, badigeonner d'huile et cuire sur un gril, une poêle-gril ou une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Pour mariner les carottes, placer les rubans de carottes dans un bol avec le vinaigre et le sel et mélanger, laisser mariner pendant 10 minutes, puis égoutter.

**Pour servir :** Placer un peu de salade et de coriandre dans chaque pain, garnir de boulettes de viande et arroser de sauce.

# Sandwich à la vietnamienne aux boulettes de viande au bœuf australien nourri à l'herbe

On adore les sous-marins aux boulettes de viande, mais cette version d'inspiration vietnamienne est à un tout autre niveau. Utiliser un pain français et du bœuf australien nourri à l'herbe; les légumes marinés rapidement ajoutent l'équilibre parfait.

TROUVEZ où acheter du bœuf australien près de chez vous





## Peu d'ingrédients, beaucoup de goûts

.....

C'est l'été, il n'y a donc pas de routine travail-école régulière pour les plans de repas hebdomadaires. On a besoin de repas simples et faciles à concocter comme ceux-ci. Ils sont conçus autour d'aliments que vous avez probablement déjà ou qui sont facilement disponibles sur le marché, comme le bœuf australien nourri à l'herbe. L'Australie est la source durable de bœuf nourri à l'herbe et largement disponible sur les marchés près de chez vous.

Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**30 min**



Temps de préparation  
**5 min**

## Ingrédients

- 450 g (1 livre) de bœuf haché australien nourri à l'herbe
- 1 oignon rouge, haché finement
- 1 grosse carotte, hachée finement
- 2 branches de céleri, hachées finement
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 30 ml (2 cuillers à soupe) de pâte de tomate
- Boîte de 400 g (14 onces) de tomates en dés
- 15 ml (1 cuiller à soupe) d'huile d'olive extravierge
- 30 ml (2 cuillers à soupe) de feuilles de thym
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
- 75 ml (1/3 tasse) de feuilles de basilic, déchiquetées

## Méthode

Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et cuire 5 minutes jusqu'à ce qu'il ramollisse. Ajouter l'ail, la carotte et le céleri et cuire pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le bœuf et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter la pâte de tomate, les tomates, le thym et le bouillon et porter à ébullition.

Réduire le feu et laisser mijoter de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi jusqu'à la consistance désirée.

Assaisonner au goût et incorporer les feuilles de basilic.

### Remarques du chef

**Consultez les recettes ci-dessous pour voir comment vous pouvez transformer les restes en différents plats :**

Bœuf mexicain avec riz et pois chiches, page 56

Hamburger empilé de légumes et de bœuf à la bolognaise, page 52

# Bolognaise de bœuf (Recette de base)

Une bonne bolognaise est bien plus qu'une simple sauce pour pâtes. La combinaison salée classique de protéines maigres de haute qualité, de légumes et de tomates est la base de toutes sortes de repas pour que les soirs de semaine restent frais et neufs.

  
**REGARDEZ**  
comment préparer  
cette recette

**TROUVEZ** où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous



# Steak plat australien grillé avec salade de tomates, d'olives et d'origan

L'été dans une assiette, avec des saveurs umami australes provenant d'un steak plat de bœuf australien nourri à l'herbe, de tomates et d'olives. Glucides facultatifs!



Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**30 min**

## Ingrédients

- Quatre steaks plats de bœuf australien nourri à l'herbe de 170 g (6 onces), ou votre coupe de steak préférée
- 1 gousse d'ail, hachée
- 25 ml (1 ½ cuiller à soupe) de feuilles d'origan, hachées
- 25 ml (1 ½ cuiller à soupe) d'huile d'olive

### Pour la salade :

- 500 ml (2 tasses) de tomates Roma, coupées en dés
- 60 ml (¼ tasse) d'olives Kalamata, dénoyautées et tranchées

- ½ petit oignon rouge, tranché finement
- 10 ml (2 cuillers à thé) de vinaigre de vin rouge

## Méthode

**Pour la marinade :** Faire mariner les steaks dans un mélange d'ail, 7,5 ml (½ cuiller à soupe) d'origan et 7,5 ml (½ cuiller à soupe) d'huile d'olive et couvrir. Réfrigérer pendant 30 minutes ou toute la nuit.

**Pour cuisiner :** Préchauffer un gril ou un barbecue strié à feu modérément élevé. Saler et poivrer les steaks et griller 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût. Placer sur une assiette et couvrir sans serrer de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes.

**Pour la salade :** Mélanger le reste de l'huile d'olive avec les ingrédients de la salade et saler et poivrer.

**Pour servir :** Trancher finement les steaks et servir avec la salade de tomates et quelques feuilles de salade assaisonnées.



TROUVEZ où acheter du bœuf australien près de chez vous

Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de  
cuisson  
**5 min**



Temps de  
préparation  
**5 min**

## Ingrédients

- 565 g (1 ¼ livre) de sauce bolognaise au bœuf cuit (voir page 52 pour la recette de base de la bolognaise)
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises, coupées en quartiers
- 1 gros avocat, tranché finement
- 500 ml (2 tasses) de riz basmati cuit
- 1 boîte (400 g [14 onces]) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 30 ml (2 cuillères à soupe) d'assaisonnement pour tacos à teneur réduite en sodium

**Pour servir :** Quarters de coriandre et de lime

## Méthode

Vaporiser une grande poêle antiadhésive d'huile d'olive et chauffer à feu moyen-vif.

Ajouter la bolognaise de bœuf, l'assaisonnement pour tacos et les haricots noirs. Cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Répartir le riz dans les assiettes et garnir de bœuf mexicain, de tomates et d'avocat.

Garnir de coriandre et de quartiers de lime, pour servir.

# Bœuf mexicain avec riz et haricots noirs

Avec un peu de magie de saveur d'assaisonnement pour tacos, la bolognaise de bœuf nourri à l'herbe d'hier soir revient sur le devant de la scène pour un souper à thème mexicain, servi sous forme de bol, de burritos ou de tacos.



# Faux-filet nourri à l'herbe en fonte avec tomates éclatées et sauce au maïs rôti

La cheffe Rena connaît les steaks! En tant que propriétaire de Mac's On Main, elle connaît bien le bœuf australien nourri à l'herbe et a créé ce délicieux repas pour qu'il ait le goût de l'été dans une assiette.



Recette par :  
**Cheffe Rena Frost**



Portions  
**1**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**10 min**

## Ingrédients

- 285 g (10 onces) de faux-filet de bœuf australien nourri à l'herbe
- 15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'avocat
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises
- 5 ml (1 cuillère à thé) d'ail frais haché
- 1 épi de maïs, rôti
- Sel et poivre, au goût

## Méthode

Assécher le bifteck et saler et poivrer généreusement. Chauffer l'huile d'avocat dans une grande poêle (fonte) jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Ajouter le bifteck et cuire 4 à 5 minutes de chaque côté pour une cuisson mi-saignante ou plus longue, à la température désirée. Retirer de la poêle et laisser reposer.

Pendant que le steak repose, ajouter les tomates et le maïs rôti dans la poêle avec le jus de cuisson. Cuire jusqu'à ce que les tomates commencent à éclater (4-5 minutes), ajouter l'ail et remuer. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les tomates et le maïs soient complètement chauds et que le jus des tomates fasse une sauce.

Retirer du feu. Trancher le faux-filet et déposer la sauce tomate et le maïs sur le dessus.

Servir avec une salade légère!



TROUVEZ où acheter du bœuf australien près de chez vous

Recette par :  
**Anne Assassi**  
@dietassassinista



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**5 min**

## Ingrédients

- Huile de canola
- 675 g (1 ½ lb) de faux-filet de bœuf australien nourri à l'herbe, coupé en lanières de 5 mm (¼ po)
- 2 gros piments rouges, tranchés finement
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de gingembre, râpé
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml (2 cuillers à soupe) de sauce hoisin
- 2,5 ml (½ cuiller à thé) de poivre du Sichuan
- 7,5 ml (1 ½ cuiller à thé) de sel kascher
- 250 ml (1 tasse) d'oignons verts, tranchés finement
- 1 grosse laitue iceberg, les feuilles séparées

## Méthode

Chauffer 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola dans un grand wok à feu moyen-élevé. Ajouter la moitié du bœuf d'Australie nourri à l'herbe et cuire en remuant rapidement pendant 1 minute. À l'aide d'une cuiller à rainures, transférer le bœuf dans une assiette. Égoutter l'excès de gras et réserver. Répéter avec la moitié restante du bœuf.

Essuyer le wok et chauffer 30 ml (2 cuillers à soupe) d'huile de canola à feu moyen. Ajouter les piments, le gingembre et l'ail, et faire sauter pendant 30 secondes. Remettre le bœuf dans le wok et incorporer la sauce hoisin. Faire sauter pendant 30 secondes. Ajouter le poivre du Sichuan et le sel, et faire sauter pendant 30 secondes supplémentaires. Enfin, ajouter les oignons verts et remuer pour combiner.

Servir le bœuf d'Australie nourri à l'herbe en le déposant sur les feuilles de laitue. Garnir de poivre du Sichuan et de sel si désiré.

# Wraps de laitue de bœuf du Sichuan avec bœuf australien nourri à l'herbe



Prenant moins de 15 minutes à préparer, ces wraps de laitue épicés et tellement délicieux arrivent dans l'assiette en un clin d'œil! Ils sont faits avec du faux-filet de bœuf australien nourri à l'herbe élevé de manière durable, ce qui leur donne un bonus « bon pour vous, bon pour la planète ».



**REGARDEZ**  
comment préparer  
cette recette

**TROUVEZ** où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous



# Sauté de bœuf nourri à l'herbe au sumac

Combinant la technique du sauté avec des tas de légumes frais, du bœuf australien nourri à l'herbe et votre nouvelle épice préférée, le sumac délicieusement acidulé et citronné est une super façon de pimenter tous les soirs de semaine.



Recette par :  
**True Aussie Beef**



Portions  
**4**



Temps de cuisson  
**10 min**



Temps de préparation  
**15 min**

## Ingrédients

- Deux steaks de surlonge de bœuf australien nourri à l'herbe de 225 g (8 onces), le gras retiré
- 1 fine tranche d'oignon rouge
- 1 bouquet d'asperges, parées, coupées en trois
- 1 bouquet de mini-brocoli, parées, coupées en trois
- 1 botte de mini-carottes, parées, pelées, grosses carottes coupées en deux dans le sens de la longueur
- 115 g (4 onces) de chou de Bruxelles, coupés en quartiers
- 115 g (4 onces) de courge jaune, coupée en quartiers
- 750 ml (3 tasses) de feuilles de bébé épinards
- 125 ml (½ tasse) de quinoa, rincé
- 5 ml (1 cuiller à thé) de sumac
- 30 ml (2 cuillers à soupe) d'huile d'olive extravierge / en aérosol
- Jus de 1 citron

**Pour servir :** Feuilles de persil, amandes grillées (hachées), piment rouge (tranché), quartiers de citron

## Méthode

Cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et réserver.

Pendant ce temps, mettre les steaks, le sumac et la moitié de l'huile dans un bol moyen. Bien assaisonner et frotter pour enrober. Chauffer une grande poêle à feu moyen-vif et cuire le bœuf de 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre goût. Réserver sur une assiette recouverte de papier d'aluminium pendant 5 minutes. Trancher finement.

Vaporiser la même poêle d'huile d'olive et réchauffer à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et faire sauter pendant 2 minutes. Ajouter les asperges, les mini-brocolis, les carottes, les choux de Bruxelles et la courge et faire sauter pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu, ajouter le quinoa, les bébés épinards et les tranches de bœuf dans la poêle. Arroser du jus de citron et du reste de l'huile, assaisonner et mélanger pour enrober.

Servir avec du persil, des amandes, du chili et des quartiers de citron.

### Remarques du chef

Faites preuve de créativité avec différentes saveurs. Essayez le citron, le poivre, les 5 épices chinoises, les épices cajun ou l'assaisonnement pour tacos. Remplacez le quinoa par des lentilles, du couscous, du riz ou des haricots.



TROUVEZ où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous

Recette par :  
Chef Alex Espinoza



Portions  
10



Temps de cuisson  
30 min



Temps de préparation  
15 min

## Ingrédients

- 675 g (1 ½ livre) de filet de bœuf australien nourri à l'herbe
- 60 ml (4 cuillers à soupe) de moutarde de Dijon, moulue
- 30 ml (2 cuillers à soupe) de cassonade
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de thym frais, haché
- 7,5 ml (½ cuiller à soupe) d'échalotes, hachées
- 15 ml (1 cuiller à soupe) de miel
- Sel et poivre
- 225 g (½ livre) de roquette
- 2 grosses pêches jaunes
- 1 baguette française entière (ou votre préférence), tranchée
- 60 ml (4 cuillers à soupe) d'huile d'olive

## Méthode

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Retirer la pellicule argentée du filet. Saler et poivrer. Ajouter l'huile dans une sauteuse et préchauffer à feu moyen. Saisir le filet de bœuf, tourner toutes les minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Mettre au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la température désirée soit atteinte. Dans une petite casserole à feu moyen, arroser d'huile d'olive et faire revenir les échalotes pendant 30 secondes. Ajouter la moutarde, la cassonade, le miel, le thym, le sel et le poivre. Mélanger jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Retirer du feu. Sortir le filet du four et laisser reposer de 5 à 10 minutes, en badigeonnant le filet de glaçage (réserver 30 ml [2 cuillers à soupe]). Couper le pain baguette en tranches de 1 à 2,5 cm (½ po à 1 po). Couper les pêches en deux. Enduire une petite sauteuse d'huile d'olive et chauffer à feu moyen-vif. Placer les pêches côté coupé vers le bas et les tranches de pain à l'intérieur du moule. Faire sauter jusqu'à ce que les pêches soient dorées et que les tranches de pain soient croustillantes à l'extérieur et molles au centre. Retirer du feu.

**Pour servir :** Couper les pêches coupées en deux en quartiers. Placer un quartier de pêche sur la tranche de pain, déposer un petit bouquet de roquette dessus, saler et poivrer au goût. Couper le filet en une tranche mince et placer sur la roquette. Arroser de glaçage à la moutarde.

# Bœuf australien glacé à la moutarde avec bruschetta aux pêches et roquette

Les premières pêches de la saison rehaussent la saveur sur la cuisinière, accompagnées de roquette poivrée et de bœuf australien poêlé... le tout sur un pain grillé croustillant.



REGARDEZ  
comment  
préparer ce plat

TROUVEZ où  
acheter du bœuf  
australien près  
de chez vous



.....  
**#gograssfed**  
.....

Retrouvez-nous sur

   **/aussiebeeflamb**

Pour plus de recettes de bœuf australien nourri  
à l'herbe, des conseils et plus encore, allez à  
**[www.aussiebeefandlamb.com](http://www.aussiebeefandlamb.com)**



**AUSSIE  
BEEF™**