

Braised Marinated Chevon Chops

Côtelettes de
chevreau
marinées et braisées



Braised Marinated Chevon Chops

12 x 1" Prime Chevon chops

MARINADE

- 1 tbsp garlic chopped
- 1 tbsp fresh ginger chopped
- 1/4 cup cilantro, chopped
- 2 tbsp sodium reduced soya sauce
- 1/4 cup cider vinegar
- 1 tsp dried mustard
- 2 tbsp honey
- 2 tbsp vegetable oil

Combine all of the marinade ingredients and mix well. Pour into a large resealable plastic bag, add chops and marinate overnight. Pour all ingredients into an oven proof dish and cover. Preheat oven to 300°F and allow chops to simmer until most of the liquid has evaporated. Serves 4.



CANADIAN
MEAT GOAT
ASSOCIATION
CANADIENNE
de la CHEVRE
BOUCHERIE

Nutritional Information per serving: 230 calories, 13g total fat (3.5g saturated fat, 0.1g trans fat), 65mg cholesterol, 610mg sodium, 17g carbohydrates, 1g fibre, 10g sugar, 18g protein, 8% DV vit. A, 4% DV vit. C, 4% DV calcium, 20% DV iron.

The nutritional analysis is based on a mature animal being fed a 16% dairy ration.

For optimum tenderness and palatability choose PRIME CHEVON – the meat from a properly finished goat less than 10 months of age.

www.canadianmeatgoat.com

Box 61, Annaheim, SK S0K 0G0 • Phone/Tél (306) 598-4322

Côtelettes de chevreau marinées et braisées

12 côtelettes de chevreau primeur
d'une épaisseur de 1po (2,5 cm)

MARINADE

- 1 c. à table d'ail haché
- 1 c. à table de gingembre frais, râpé
- 1/4 tasse de coriandre hachée
- 2 c. à table de sauce soya réduite en sodium
- 1/4 tasse de vinaigre de cidre
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- 2 c. à table de miel
- 2 c. à table d'huile végétale

Combiner tous les ingrédients de la marinade et bien les mélanger. Verser dans un grand sac de plastique à fermeture hermétique. Ajouter les côtelettes et laisser mariner toute la nuit. Chauffer le four à 300°F. Placer les ingrédients (viande et marinade) dans un plat allant au four et couvrir. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que presque tout le liquide se soit évaporé. Donne 4 portions.

Information nutritionnelle par portion: 230 calories, 13g gras total (3.5g gras saturé, 0.1g gras trans), 65mg cholestérol, 610mg sodium, 17g hydrates de carbone, 1g fibres, 10g sucres, 18g protéines, 8% AQ vit. A, 4% AQ Vit. C, 4% AQ calcium, 20% AQ fer.

Cette analyse nutritionnelle est basée sur la viande d'un animal mature nourri avec une ration laitière de 16% de protéines.

Pour une tendreté et une saveur optimales, optez pour le chevreau primeur – une viande provenant d'une chèvre de moins de dix mois élevée de façon adéquate.



Agriculture and
Agri-Food Canada

Agriculture et
Agroalimentaire Canada

Agriculture and Agri-Food Canada (AAFC) is pleased to participate in the production of this publication. AAFC is committed to working with our industry partners to increase public awareness of the importance of the agriculture and agri-food industry to Canada. Opinions expressed in this document are those of the Canadian Meat Goat Association and not necessarily AAFC's. / C'est avec plaisir qu'Agriculture et Agroalimentaire Canada (AAC) participe à la production de cette publication. Avec nos partenaires du secteur nous nous engageons à sensibiliser davantage les Canadiens et Canadiennes à l'importance de l'agriculture et l'industrie agroalimentaire au pays. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles de l'association canadienne de la chèvre de boucherie et non pas nécessairement celles d'AAFC.

Canada