

Braised
Chevon
Ribs

Côtes de
chevreau
braisées



Braised Chevon Ribs

	1/2	dried chile pepper, crushed
	or 1	fresh chile, minced
	8	cloves, crushed
		grated zest of 1 orange
		juice of one orange
	1/4 cup	sodium reduced soy sauce
2 lbs	1/3 cup	hoisin sauce
1 1/2 tbsp	1/3 cup	honey
2 tbsp		juice of 1/2 lime
1	3/4 cup	dry sherry
		water

Add garlic, ginger, onion, chile, cloves, orangezest, orange juice, soy sauce, hoisin sauce, honey, lime juice, and sherry to a resealable plastic bag or bowl. Mix well. Add ribs and turn to cover with marinade. Transfer to fridge and marinate overnight. Preheat oven to 325°F. Add ribs and marinade to a shallow roasting pan. Add enough water to just cover. Cover with foil and transfer to oven. Braise until ribs start getting a little tender, about 2-2 1/2 hours, turning often to ensure even cooking. Remove foil and cook for an additional 30 minutes until ribs are tender and most of the liquid has evaporated. Cut into portions. Serves 4.



CANADIAN
MEAT GOAT
ASSOCIATION
CANADIENNE
de la CHEVRE
BOUCHERIE

Nutritional Information per serving: 330 calories, 6g total fat (3g saturated fat, 0.2g trans fat), 65mg cholesterol, 910mg sodium, 50g carbohydrates, 2g fibre, 31g sugar, 19g protein, 0% DV vit. A, 15% DV vit. C, 6% DV calcium, 15% 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

Côtes de cheveau braisées

	1/2	piment chili séché, broyé ou 1 piment frais
	8	clous de girofle, broyés
		Le zeste râpé d'une orange
		Le jus d'une orange
	1/4 tasse	de sauce soya
2 lb		réduite en sodium
de côtes de	1/3 tasse	de sauce hoisin
cheveau primeur	1/3 tasse	de miel
1 1/2 c. à table		Le jus d'une demie lime
d'ail émincé		de sherry sec
2 c. à table	3/4 tasse	Eau
de gingembre		
émincé		
1 gros oignon, haché		

Dans un sac de plastique à fermeture hermétique ou un bol, mélanger l'ail, le gingembre, l'oignon, le piment, les clous, le zeste et le jus d'orange, la sauce soya, la sauce hoisin, le miel, le jus de lime et le sherry. Bien mélanger. Y ajouter les côtes et les enrober de la marinade, puis réfrigérer et laisser mariner toute une nuit. Chauffer le four à 325 °F. Déposer les côtes et la marinade dans une rôtissoire peu profonde. Ajouter de l'eau juste pour couvrir la viande. Couvrir de papier aluminium et mettre au four. Braiser jusqu'à ce que les côtes commencent à être tendres, soit de 2 à 2 1/2 heures, en les retournant souvent pour assurer une cuisson uniforme. Retirer le papier aluminium et cuire encore 30 minutes, jusqu'à tendreté et jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé. Couper en portions individuelles. Donne 4 portions.

Information nutritionnelle par portion: 330 calories, 6g gras total (3g gras saturé, 0.2g gras trans), 65mg cholestérol, 910mg sodium, 50g hydrates de carbone, 2g fibres, 31g sucres, 19g protéines, 0% AQ vit. A, 15% AQ Vit. C, 6% AQ calcium, 15% 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 cheveau 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