

Baked Chevon and Eggplant with 3 Cheeses

Gratin de chevreau
et aubergine aux trois fromages



Baked Chevon and Eggplant with 3 Cheeses

1 1/2 lbs eggplant, peeled and cut into 1/2 inch slices, sprinkled with salt and left to drain for one hour.

BREADCRUMB MIXTURE

1 cup bread crumbs
3 tbsps olive oil
2/3 cup each grated mozzarella, parmesan and ricotta combined

MEAT SAUCE

1 lb ground chevon
2 tbsps olive oil
1 1/2 large yellow onions chopped
1 1/2 cups chopped plum tomatoes
2 tbsps each tomato paste and pureed garlic
1/3 cup red wine
1/2 tbsps dried oregano
1 bay leaf
1 tsp each balsamic vinegar and ground cinnamon
1/2 cup chopped fresh parsley
pinch ground cloves or allspice

Heat the olive oil in a large skillet, add the onions and ground meat: sauté until meat begins to brown. Add the rest of the ingredients for the meat sauce and simmer over low heat for 45-50 minutes until the sauce has thickened and most of the liquid has evaporated. Preheat oven to 400°F. Rinse eggplant in cold water and place on a clean towel. Carefully pat dry and place on a baking sheet. Brush tops with olive oil and roast in the oven for 8-10 min. Flip the eggplant, brush the other side with oil and bake for another 8 min. The eggplant should look translucent and golden. Place on a paper towel to drain. Lower the oven temp. to 350°F. Combine bread crumbs, olive oil and the three cheeses. In 4 ramekins, spray with non-stick cooking spray then layer bread crumbs, eggplant, meat sauce, eggplant, breadcrumbs and finally cheese mixture. Bake for approx. 40 min. or until the top is golden brown. Let cool 15 min.

Serves 6.

Nutritional Information per serving: 460 calories, 28g total fat (9g saturated fat, 0.1g trans fat), 90mg cholesterol, 610mg sodium, 31g carbohydrates, 6g fibre, 8g sugar, 28g protein, 15% DV vit. A, 30% DV vit. C, 25% DV calcium, 30% DV iron.

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

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



Gratin de chevreau et aubergine aux trois fromages

1 1/2 lb d'aubergine, pelée et coupée en tranches de 1 cm, saupoudrée de sel et égouttée pendant une heure.

MÉLANGE DE CHAPELURE

1 tasse de chapelure de pain
3 c. à table d'huile d'olive
2/3 tasse chacun mozzarella râpée, parmesan et ricotta, mélangés

SAUCE À LA VIANDE

1 lb de chevreau, haché
2 c. à table d'huile d'olive
1 1/2 gros oignon jaune de tomates italiennes hachées
1 1/2 tasse de chacun, pâte de tomates et ail en purée de vin rouge
1/3 tasse d'origan séché
1/2 c. à table feuille de laurier
1 de chacun, vinaigre balsamique et cannelle moulue
1 c. à thé de persil frais haché
1/2 tasse de clou de girofle ou piment de la Jamaïque, moulu

Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand poêlon, ajouter les oignons et la viande hachée et faire sauter jusqu'à ce que la viande commence à être brune. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce à la viande et laisser mijoter à feu doux pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le liquide soit presque complètement évaporé. Chauffer le four à 400° F. Rincer l'aubergine sous l'eau froide et déposer sur un linge propre. Éponger doucement et déposer les tranches sur une plaque à cuisson. Badigeonner le dessus des tranches avec de l'huile d'olive et rôtir au four pendant 8 à 10 minutes. Retourner les tranches, huiler de nouveau et cuire encore 8 minutes. Les tranches d'aubergine devraient être dorées et translucides. Les déposer sur des papiers absorbants et éponger. Réduire la température du four à 350 °F. Mélanger la chapelure, l'huile d'olive et les fromages. Dans quatre ramequins, vaporiser un enduit végétal, étager successivement une couche de mélange de chapelure, une tranche d'aubergine, la sauce à la viande, une autre tranche d'aubergine, une couche de mélange de chapelure et finalement le fromage. Cuire au four pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Laisser tiédir 15 minutes. Donne 6 portions.

Information nutritionnelle par portion: 460 calories, 28g gras total (9g gras saturé, 0.1g gras trans), 90mg cholestérol, 610mg sodium, 31g hydrates de carbone, 6g fibres, 8g sucres, 28g protéines, 15% AQ vit. A, 30% AQ Vit. C, 25% AQ calcium, 30% AQ fer.

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



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 (AAFC) 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