

Chevon
Loin with Rosemary

Longe de chevreaux
au romarin



CANADIAN
MEAT GOAT
Association

CANADIENNE
de la CHEVRE
BOUCHERIE

Chevon Loin with Rosemary

5 tbsp	extra virgin olive oil
1/4 cup	dry red wine
2 tbsp	chopped fresh rosemary
2 large	cloves garlic pressed/pureed
2 small	shallots, diced
1/2 tsp each	salt and pepper or to taste
4	Prime Chevon loins
	fresh rosemary sprigs

Whisk oil, wine, diced shallots, rosemary, garlic, salt and pepper in a bowl. Place chevon loin in a large plastic resealable bag, pour marinade over the meat to coat. Refrigerate 6 hours to overnight. Preheat grill to medium high or 375°F. Remove chevon from marinade, shaking off excess and pat dry. Let stand at room temperature for 1/2 an hour. Season chevon with salt and pepper. Lightly oil grill. Grill chevon to desired doneness, about 4-8 minutes per turn depending on thickness for medium rare. Transfer to platter. Garnish with rosemary sprigs and serve. Serves 4.



CANADIAN
MEAT GOAT
ASSOCIATION
CANADIENNE
de la CHEVRE
BOUCHERIE

Nutritional Information per serving: 230 calories, 12g total fat (5g saturated fat, 0.2g trans fat), 115mg cholesterol, 390mg sodium, 9g carbohydrates, 0g fibre, 0g sugar, 28g protein, 0% DV vit. A, 0% 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

Longe de cheveau au romarin

5 c. à table	d'huile d'olive extra vierge
1/4 tasse	de vin rouge sec
2 c. à table	de romarin frais haché
2 grosses	gousses d'ail pressées ou en purée
2 petites	échalotes
1/2 c. à thé	chacun de sel et de poivre (au goût)
4	longes de cheveau primeur
	brins de romarin frais

Dans un bol, fouetter ensemble l'huile, le vin, les échalotes émincées, le romarin, l'ail, le sel et le poivre. Déposer les longes de cheveau dans un grand sac de plastique à fermeture hermétique et y verser la marinade pour enrober la viande. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 6 heures ou toute une nuit. Chauffer le gril à moyen-élevé ou 375°F. Retirer la viande de la marinade, enlever l'excédent de marinade et éponger. Assaisonner de sel et poivre. Huiler légèrement la grille. Faire griller le cheveau jusqu'au degré de cuisson désiré, soit de 4 à 8 minutes de chaque côté selon l'épaisseur, pour une cuisson médium-saignant. Transférer dans un plat de service, garnir avec les brins de romarin et servir. Donne 4 portions.

Information nutritionnelle par portion: 230 calories, 12g gras total (5g gras saturé, 0.2g gras trans), 115mg cholestérol, 390mg sodium, 9g hydrates de carbone, 0g fibres, 0g sucres, 28g protéines, 0% AQ vit. A, 0% 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 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