

# Chevon Garden Fresh Burgers

Hamburgers de chevreau  
aux herbes fraîches du jardin



# Chevon Garden Fresh Burgers

- 1 lb ground chevon
- 1/4 cup regular sour cream
- finely grated peel of one lime
- 1 tsp dijon mustard
- 1/4 cup finely chopped fresh basil leaves
- 2 tsp fresh thyme leaves
- 1/4 tsp cayenne pepper
- 1/2 tsp salt

Preheat grill to medium. In a medium bowl blend all ingredients together. Mix well, then shape into 4 burgers, each about 1/2" thick. Grease grill and barbeque burgers with lid down until they feel firm when pressed and juices run clear, 7-10 minutes per side. Do not overcook. Serve on crusty buns with your favourite toppings. Very good with just lettuce and tomato as the fresh herbs carry this burger by themselves. Serves 4.



**CANADIAN  
MEAT GOAT  
Association**  
CANADIENNE  
de la CHEVRE  
BOUCHERIE

**Nutritional Information per serving (burger only):** 190 calories, 11g total fat (6g saturated fat, 0.3g trans fat), 100mg cholesterol, 430mg sodium, 9g carbohydrates, 0g fibre, 0g sugar, 23g protein, 6% DV vit. A, 4% DV vit. C, 6% DV calcium, 20% DV iron.

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

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

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

# Hamburgers de chevreau aux herbes fraîches du jardin

- 1 lb de chevreau haché
- 1/4 tasse de crème sure régulière
- Le zeste râpé d'une lime
- 1 c. à table de moutarde forte
- 1/4 de tasse de feuilles de basilic fraîches émincées
- 2 c. à table de feuilles de thym fraîches
- 1/4 c. à thé de poivre de Cayenne
- 1/2 c. à thé de sel

Préchauffer le gril à feu moyen. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients ensemble. Bien mélanger, et façonner en 4 galettes d'environ 1/2 po d'épais. Huiler la grille et cuire au barbecue, le couvercle baissé, jusqu'à ce que les galettes soient fermes et que le jus qui en sorte soit clair, 7-10 minutes par côté. Ne pas trop cuire. Servir sur des pains grillés avec vos condiments favoris. Très bon avec seulement une feuille de salade et une tranche de tomate, les herbes fraîches parfument ce burger.

Donne 4 portions.

**Information nutritionnelle par portion:** 190 calories, 11g gras total (6g gras saturé, 0.3g gras trans), 100mg cholestérol, 430mg sodium, 9g hydrates de carbone, 0g fibres, 0g sucres, 23g protéines, 6% AQ vit. A, 4% AQ Vit. C, 6% 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.*



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