

Chevon Curry



Curry de
Chevreau

Chevon Curry

2 tbsp curry powder
1/4 cup fresh lemon juice
4 Tbsp vegetable oil
1 large onion
1 tbsp minced ginger
2 tbsp minced garlic
2 tbsp curry paste (*hot, medium or mild*)
1 tsp ground cinnamon
1 tsp ground cumin

3 cups water
1 lb cubed chevon, fat trimmed
1/2 tsp salt & freshly ground pepper
1 cup lite coconut milk
2 cups drained chopped tomatoes
1 tbsp lemon juice
2 cups baby spinach
4 - 1/4 cut lychee nuts (*Asian food section*)
2 hot peppers (*optional*)

Marinate chevon overnight in the 2 tbsp of curry powder, 1/4 cup of lemon juice, 1 tbsp of garlic and 2 tbsp vegetable oil. Heat the next 2 tbsp oil in a large wok or skillet. Sauté the onions slowly until softened, and garlic & ginger, sauté another 5 minutes. Stir in curry paste, cinnamon, and cumin. Cook until fragrant – approx. 1 minute. Add chevon and marinade and 3 cups of water. Simmer until tender and water is evaporated. Water may have to be reconstituted depending on the cut of meat being used. When meat is tender, add the coconut milk, tomatoes, hot peppers if using and bring to a boil. Reduce heat and simmer until thickened. Remove from heat and add lemon juice, spinach and lychee nuts. Serve with pappadums, chutney, plain yogurt and pickle. Garnish with fresh mint and additional lemon.
Serves 4.

Nutritional Information per serving: 430 calories, 27g total fat (7g saturated fat, 0.2g trans fat), 90mg cholesterol, 430mg sodium, 34g carbohydrates, 8g fibre, 8g sugar, 27g protein, 30% DV vit. A, 80% DV vit. C, 10% DV calcium, 50% 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



Curry de Chevreau

2 c. à table de poudre de curry
1/4 tasse de jus de citron frais
4 c. à table d'huile végétale
1 gros oignon
1 c. à table de gingembre râpé
2 c. à table d'ail émincé
2 c. à table de pâte de curry (*épice, médium ou douce*)
1 c. à thé de cannelle moulue
1 c. à thé de cumin moulu

3 tasses d'eau
1 lb de chevreau en cubes, le gras enlevé
1/2 c. à thé de sel & poivre noir
1 tasse de lait de coco faible en gras (léger)
2 tasses de tomates en dés, égouttées
1 c. table de jus de citron
2 tasses de bébés épinards
4 lychees coupés en quartiers
2 piments forts (*optionnel*)

Faire mariner le chevreau toute une nuit dans les 2 c. à table de poudre de curry, le 1/4 de tasse de jus de citron, la c. à table d'ail et 2 c. à table d'huile végétale. Faire chauffer l'autre 2 c. à table d'huile dans un grand wok ou une grande poêle. Faire sauter les oignons lentement jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ajouter l'ail et le gingembre, faire revenir encore 5 minutes. Incorporer la pâte de curry, la cannelle et le cumin. Cuire environ 1 minute. Ajouter le chevreau et 3 tasses d'eau. Mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre et que l'eau se soit évaporée. Dépendamment de la coupe de viande choisie, elle peut avoir besoin de plus de cuisson. Si c'est le cas, ajouter de l'eau et cuire encore quelques minutes jusqu'à ce qu'elle s'évapore de nouveau. Lorsque la viande est tendre, ajouter le lait de coco, les tomates, les piments forts s'il y a lieu, et amener à ébullition. Réduire l'intensité de la chaleur, et mijoter jusqu'à épaississement. Enlever du rond et ajouter le jus de citron, les épinards et les lychees. Assaisonner au goût et ajoutant du sel ou du jus de citron au besoin. Servir avec des pappadums, du chutney, du yogourt nature et des cornichons. Garnir avec de la menthe fraîche. Donne 4 portions.

Information nutritionnelle par portion: 430 calories, 27g gras total (7g gras saturé, 0,2g gras trans), 90mg cholestérol, 430mg sodium, 34g hydrates de carbone, 8g fibres, 8g sucres, 27g protéines, 30% AQ vit. A, 80% AQ Vit. C, 10% AQ calcium, 50% 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 (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