

Chevon Feta & Rosemary Rice Soup



Soupe de Chevreau
au riz, feta et romarin

Chevon, Feta and Rosemary Rice Soup

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| 2 tbsp | olive oil |
| 1 lb | cubed chevon |
| 1 | medium red onion chopped |
| 1 | small red pepper chopped |
| 1 cup | red wine |
| 6 cups | beef stock |
| 1/2 cup | white rice |
| 1/2 cup | chopped fresh parsley |
| 2 tbsp | chopped fresh rosemary |
| 1/2 tsp each | dried basil and oregano pepper |
| 1 | bay leaf |
| 1/2 cup | crumbled feta cheese |

In a large soup pot, heat the oil. Add the chevon and saute for five minutes or until no longer pink. Add the onion and red pepper and saute another 5 minutes. Add the wine and simmer for 5 minutes. Add the stock, half the parsley, rosemary, basil, oregano, salt, black pepper, bay leaf and rice. Simmer until meat is tender. Remove bay leaf. Stir in the feta cheese and the remaining parsley.

Serve immediately.

Serves 10.

Nutritional Information per serving: 190 calories, 7g total fat (3g saturated fat, 0.1g trans fat), 45mg cholesterol, 420mg sodium, 17g carbohydrates, 1g fibre, 3g sugar, 14g protein, 10% DV vit. A, 60% DV vit. C, 8% DV calcium, 15% 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

Soupe de Chevreau au riz, feta et romarin

| | |
|--------------|---------------------------------------------|
| 2 c. à table | d'huile d'olive |
| 1 lb | de chevreau en cubes |
| 1 | oignon rouge moyen, émincé |
| 1 | petit poivron rouge, émincé |
| 1 tasse | de vin rouge |
| 6 tasses | de bouillon de bœuf |
| 1/2 tasse | de riz blanc |
| 1/2 tasse | de persil frais, haché |
| 2 c. à table | de romarin frais, haché |
| 1/2 c. à thé | de chacun, séché: basilic, origan poivre |
| 1 | feuille de laurier |
| 1/2 tasse | de fromage feta, émietté |

Dans un grand chaudron, chauffer l'huile. Ajouter le chevreau et faire sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit brunie. Ajouter l'oignon et le poivron rouge et faire revenir pour 5 autres minutes. Ajouter le vin et mijoter 5 minutes. Ajouter le bouillon, la moitié du persil, puis le romarin, le basilic, l'origan, le sel, le poivre, la feuille de laurier et le riz. Mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirer la feuille de laurier. Incorporer le fromage feta et le persil qui reste.

Servir immédiatement.

Donne 10 portions.

Information nutritionnelle par portion: 190 calories, 7g gras total (3g gras saturé, 0.1g gras trans), 45mg cholestérol, 420mg sodium, 17g hydrates de carbone, 1g fibres, 3g sucres, 14g protéines, 10% AQ vit. A, 60% AQ Vit. C, 8% 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.



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