

Goats do Roam



2003

THE GOATS DO ROAM WINE COMPANY
SOUTH AFRICA

Leg of Prime Chevon
stuffed with Cheese, Prosciutto
and Portabello Mushrooms



CANADIAN
MEAT GOAT
Association

CANADIENNE
de la CHEVRE
BOUCHERIE

Gigot de chevreaux primeur
farci au fromage, prosciutto
et champignons portobellos

Leg of Prime Chevon

stuffed with Cheese,
Prosciutto and
Portabello Mushrooms

1 butterflied leg of Prime Chevon

MARINADE

- 6 tbsp balsamic vinegar
- 1/2 cup fresh lemon juice
- 2 tbsp lemon zest
- 1/2 cup olive oil
- 2/3 cups fresh basil chopped
- 6 cloves garlic chopped
- 2 tsp chopped shallots
- salt and pepper to taste

STUFFING

- 14 oz soft goat cheese
- 11 slices prosciutto (or however many you need to cover the surface of the meat)
- grated zest of 1 lemon
- juice of 1 lemon
- 2/3 cup of leeks, white part only, finely diced
- 3 tbsp finely chopped garlic
- 3 tbsp chopped onion
- 1 tsp thyme
- 1 tsp salt
- black pepper
- 2 portabello mushrooms diced
- 2 tbsp vegetable oil
- 2 tbsp butter
- salt and fresh black pepper

Combine marinade ingredients in a resealable plastic bag, add the leg of chevon and marinade in fridge 24 hours. Combine goat cheese, garlic, lemon juice and zest and thyme. Mix thoroughly and set aside. Put oil and butter into a hot saute pan and add onion, leeks and mushrooms. Cook over a medium-high heat until they begin to caramelize, about 10 minutes. Remove from heat, allow to cool and add to the cheese mixture. Remove meat from the marinade and pat dry. Place skin side down and season with salt and pepper. Spread the cheese mixture evenly over the meat leaving about a 1" border from the edge. Cover cheese mixture with thinly sliced prosciutto. Roll up and tie with butcher twine. Roast, covered in a 350 degree oven until desired doneness. Serves 8.

Nutritional Information per serving: 400 calories, 28g total fat (13g saturated fat, 0.3g trans fat), 110mg cholesterol, 770mg sodium, 12g carbohydrates, 1g fibre, 2g sugar, 32g protein, 15% DV vit. A, 10% DV vit. C, 10% DV calcium, 25% 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, Anaheim, SK S0K 0G0 • Phone/Tél (306) 598-4322



CANADIAN
MEAT GOAT
ASSOCIATION
CANADIENNE
de la CHEVRE
BOUCHERIE

Gigot de chevreau primeur

farcé au fromage,
prosciutto et
champignons portobellos

1 gigot papillon de chevreau primeur

MARINADE

- 6 c. à table de vinaigre balsamique
- 1/2 tasse de jus de citron frais
- 2 c. à table de zeste de citron
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 2/3 tasse de basilic frais, haché
- 6 gousses d'ail hachées
- 2 c. à table d'échalotes hachées
- Sel et poivre au goût

FARCE

- 14 onces de fromage de chèvre mou
- 11 tranches de prosciutto (ou la quantité requise pour recouvrir la surface de la viande)
- Le zeste râpé d'un citron
- Le jus d'un citron
- de blancs de poireaux en petits dés
- 2/3 tasse d'ail finement haché
- 3 c. à table d'oignon haché
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à thé de sel
- Poivre noir
- 2 champignons portobellos en dés
- 2 c. à table d'huile végétale
- 2 c. à table de beurre
- Sel et poivre frais

Mélanger les ingrédients de la marinade dans un sac de plastique à fermeture hermétique, ajouter le gigot de chevreau et laisser mariner 24 heures au réfrigérateur. Bien mélanger le fromage de chèvre, l'ail, le jus et le zeste de citron et le thym, puis mettre de côté. Mettre l'huile et le beurre dans une sauteuse et ajouter les oignons, les blancs de poireaux et les champignons. Cuire à feu moyen-vif jusqu'à ce que les légumes commencent à caraméliser, soit environ 10 minutes. Retirer du feu, laisser refroidir et ajouter à la préparation de fromage. Retirer la viande de sa marinade et l'éponger. Placer la peau vers le bas et assaisonner de sel et de poivre. Étendre la préparation de fromage uniformément sur la viande, jusqu'à environ 1 pouce (2 cm) des bords. Recouvrir le fromage de fines tranches de prosciutto. Enrouler et nouer une ficelle de boucher autour du gigot. Couvrir et rôtir au four à 350°F jusqu'à la cuisson désirée. Donne 8 portions.

Information nutritionnelle par portion: 400 calories, 28g gras total (13g gras saturé, 0.3g gras trans), 110mg cholestérol, 770mg sodium, 12g hydrates de carbone, 1g fibres, 2g sucres, 32g protéines, 15% AQ vit. A, 10% AQ Vit. C, 10% AQ calcium, 25% 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 chevreau 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 (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