


Orge crémeux aux crevettes et aux lentilles


Préparation	5 minutes
Cuisson	45 minutes
Portions	4
Coût (portion)	2,49 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, petit chaudron, grand chaudron, louche, passoire, ouvre-boîte, râpe, cuillère de bois.




Ingrédients




500 ml (2 tasses) de **lait**




500 ml (2 tasses) d'**eau**




5 ml (1 c. à thé) d'**huile de canola**




1 petit **oignon** jaune haché




2 branches de **céleri** hachées




Sel et poivre au goût




250 ml (1 tasse) d'**orge perlé** sec



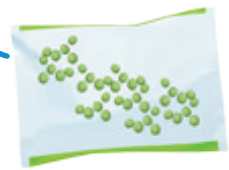
250 ml (1 tasse) de **bouillon** de poulet



1 boîte (540 ml) de **lentilles**, égouttées et rincées




250 ml (1 tasse) de **fromage cheddar** râpé



175 ml (¾ tasse) de **petits pois surgelés**

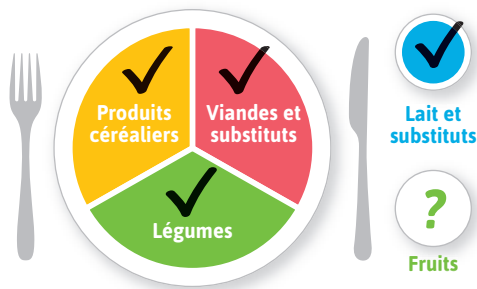
ON PEUT REMPLACER LES PETITS POIS PAR UN AUTRE LÉGUME VERT COUPÉ EN PETITS MORCEAUX (EX. : POIVRON, HARICOTS VERTS, BROCOLI).



150 g (½ lb) de **crevettes nordiques** décortiquées

ON PEUT REMPLACER LES CREVETTES NORDIQUES PAR UN POISSON CUIT DE SON CHOIX.

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



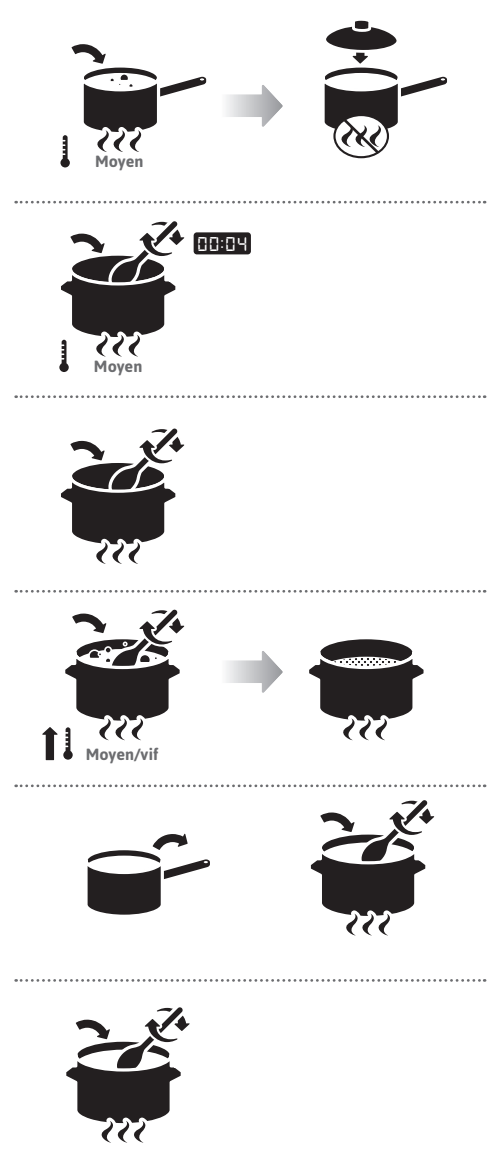
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de légumes (ex.: salade ou légumes cuits) pour compléter la portion et d'un fruit.

Préparation

- 1** Dans un petit chaudron, chauffer le **lait** et l'**eau** à feu moyen. Lorsque le mélange fait sa première bulle, fermer le feu et mettre de côté avec le couvert.
- 2** Dans un grand chaudron, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'**oignon** et le **céleri** 4 minutes. **Saler** et **poivrer**.
- 3** Ajouter l'**orge** et mélanger pour bien l'enrober d'huile.
- 4** Ajouter le **bouillon de poulet** et porter à ébullition à feu moyen-vif en brassant constamment, jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé.
- 5** Ajouter une louche du **mélange de lait** et continuer de brasser jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide. Répéter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mélange de lait.
Astuce : Ajouter 60 ml (¼ de tasse) d'eau à la fois si l'orge n'est pas tendre lorsque le mélange de lait sera tout utilisé.
- 6** Ajouter les **lentilles**, le **fromage cheddar**, les **petits pois** et les **crevettes**. Mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
Variante : La recette peut se faire sans crevette.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca