



Plat principal

Portions : 4

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Orge crémeuse aux crevettes et aux lentilles



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



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



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



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



2 branches de **céleri**,
hachées finement



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

**Vous pouvez les remplacer
par un autre légume vert
coupé en petits morceaux
(ex. : poivron, haricots
verts, brocoli).**



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



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



150 g (1/3 lb) de **crevettes
nordiques surgelées**,
décongelées

**Décongelez-les 1 minute
au micro-ondes dans un bol
allant au micro-ondes.**

Variante :

La recette peut se
faire sans crevettes
ou en les remplaçant
par un poisson cuit
de son choix.



Sel et poivre,
au goût

On l'accompagne :

- + d'un fruit
- + d'un verre de lait
ou d'un de ses
substituts.

Préparation

- 1 Dans une petite casserole à feu moyen, chauffer le **lait** et l'**eau**. Lorsque le mélange fait sa première bulle, fermer le feu et mettre de côté avec le couvercle.
 - 2 Dans une grande casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** et le **céleri** dans l'**huile** 5 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.
 - 3 Ajouter l'**orge** et le **bouillon de poulet**. Mélanger et faire bouillir à feu moyen-vif en mélangeant constamment, jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé.
 - 4 Ajouter une louche du **mélange de lait** et mélanger jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide dans la casserole. Répéter cette étape jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mélange de lait, environ 25 minutes.
- Astuce:** Si l'orge n'est pas assez cuite à votre goût lorsque tout le mélange de lait a été utilisé, poursuivez cette étape en ajoutant 60 ml (¼ tasse) d'eau à la fois.
- 5 Ajouter les **lentilles**, le **fromage**, les **petits pois** et les **crevettes**. **Saler** et **poivrer** au goût. Mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les branches de céleri
- Rincer les lentilles
- Remplir les tasses à mesurer

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Écrasez les petits pois dans l'assiette de votre tout-petit.