

Plat principal

Portions : 5

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

Conservation :

- Environ 2 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Casserole d'orge style jambalaya



15 ml (1 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et coupé
en gros cubes



1 **poivron**, coupé
en petits dés



2 gousses d'**ail**,
pelées et hachées

**Vous pouvez le remplacer
par des petits pois surgelés.**



10 ml (2 c. à thé)
de **paprika**



250 ml (1 tasse)
d'**orge perlé** sec

**Vous pouvez le
remplacer par du riz.**



750 ml (3 tasses)
de **bouillon de poulet**



1 boîte (796 ml)
de **tomates en dés**



1 boîte (540 ml)
de **haricots rouges**,
égouttés et bien rincés



150 g (1/3 lb)
de **crevettes surgelées
cuites et décortiquées**

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



Sel, poivre et **sauce
piquante** de type
Tabasco, au goût

On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : salade)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1** Dans une grande casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** dans l'**huile** 3 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.
- 2** Ajouter le **poivron**, l'**ail** et le **paprika**. Cuire 2 minutes.
- 3** Ajouter l'**orge**, le **bouillon** et les **tomates en dés**, puis mélanger.
- 4** Faire bouillir à feu vif, puis baisser à feu moyen-doux, mettre le couvercle et cuire environ 40 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit cuite et le liquide absorbé.

Astuce: Pour de l'orge moins liquide, retirez le couvercle 15 minutes avant la fin de la cuisson.

- 5** Ajouter les **haricots rouges**, les **crevettes**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**. Mélanger et cuire 2 minutes.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Laver le poivron
- Rincer les haricots rouges

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

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