

## Casserole d'orge style jambalaya

Préparation	10 minutes
Cuisson	40 minutes
Portions	5
Coût (portion)	1,84 \$
Conservation	Environ 1-2 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, ouvre-boîte, passoire, grand chaudron, cuillère de bois.



### Ingrédients



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



1 gros ou 2 petits oignons jaunes en  
gros cubes (environ 250 ml / 1 tasse)

ON PEUT  
AUSSI METTRE  
DES PETITS POIS  
SURGELÉS.



1 poivron vert,  
en petits dés



2 gousses  
d'ail hachées



10 ml (2 c. à thé)  
de paprika



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



250 ml (1 tasse)  
d'orge perlé sec

ON PEUT  
REPLACER  
L'ORGE PAR  
DU RIZ.



750 ml (3 tasses) de  
bouillon de poulet



1 boîte (796 ml)  
de tomates en dés



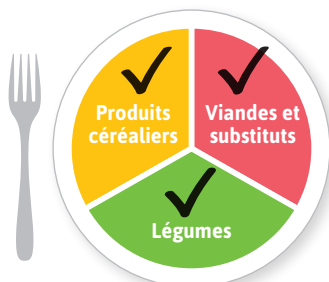
1 boîte (540 ml) de haricots  
rouges, égouttés et rincés

LES CREVETTES  
NORDIQUES SONT  
COMMUNÈMENT  
APPELÉES CREVETTES  
DE MATANE.



150 g (½ lb) de crevettes  
nordiques décortiquées

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



### Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

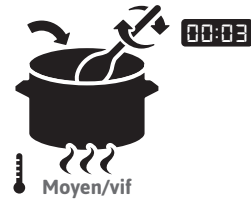
? de légumes au choix pour compléter la portion (ex. légumes cuits)  
et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

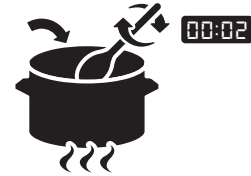
1

Dans un grand chaudron, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et faire revenir l'**oignon** 2-3 minutes.



2

Ajouter le **poivron**, l'**ail**, le **paprika**, du **sel** et du **poivre**. Cuire encore 2 minutes en remuant.



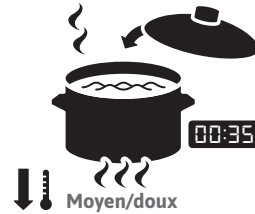
3

Ajouter l'**orge**, le **bouillon** et les **tomates en dés**. Brasser, porter à ébullition.



4

Baisser le feu, couvrir et laisser cuire environ 30-35 minutes, ou jusqu'à ce que l'orge soit cuit et le liquide absorbé.  
**Astuce :** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.



5

Ajouter les **haricots rouges**, les **crevettes** et la **sauce piquante**. Mélanger. Ajuster le sel et le poivre au besoin.



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](http://fondationolo.ca)