

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 REMPLACER L'ORGE PAR DU RIZ.



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



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



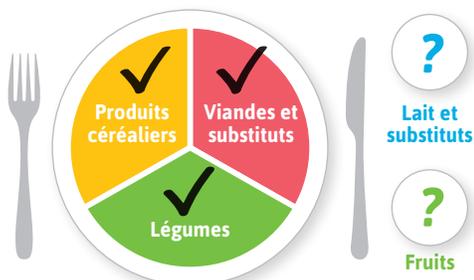
1 boîte (540 ml) de **haricots rouges**, égouttés et rincés

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)



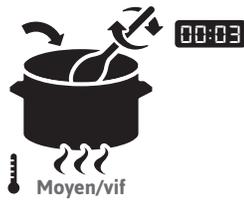
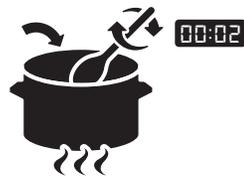
Équilibre nutritionnel de l'assiette

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

<p>1 Dans un grand chaudron, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire revenir l'oignon 2-3 minutes.</p>	
<p>2 Ajouter le poivron, l'ail, le paprika, du sel et du poivre. Cuire encore 2 minutes en remuant.</p>	
<p>3 Ajouter l'orge, le bouillon et les tomates en dés. Brasser, porter à ébullition.</p>	
<p>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.</p>	
<p>5 Ajouter les haricots rouges, les crevettes et la sauce piquante. Mélanger. Ajuster le sel et le poivre au besoin.</p>	

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