

# Orzo aux crevettes cajun



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



## ACCOMPAGNEMENT

Orzo et céleri

## À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

## INGRÉDIENTS

- 500 grammes de crevettes
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 oignons verts, hachés
- 1 oignon, haché
- 1 poivron, en cubes
- 2 branches de céleri, en rondelles fines
- 20 grammes de demi-glace
- 50 grammes de farine tout usage
- 220 grammes d'orge perlée
- 1 pincée d'épices cajun
- 30 g Beurre

## INSTRUCTIONS

Assécher les crevettes avec du papier absorbant, assaisonner, saler et poivrer. Hacher finement l'ail, émincer finement l'oignon vert, en séparant les bulbes blancs des tiges vertes. Couper en dés moyens le poivron, couper le céleri et l'oignon pelé en petits dés.

Dans une casserole moyenne, porter l'orge et 2 ½ tasses d'eau salée à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et l'orge cuite. Retirer du feu et réserver.

Pendant que l'orge cuit, dans une casserole moyenne, faire fondre 6 c.à.s. de beurre à feu moyen-vif. Dès que fondu, incorporer la farine et bien mélanger puis cuire 2 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange devienne doré, saler et poivrer.

Ajouter les oignons, l'ail, le céleri, les poivrons et les bulbes d'oignons verts au roux et cuire, en remuant pendant 5 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes.

À la casserole de légumes, ajouter la demi-glace, 4 tasses d'eau et les épices, saler et poivrer. Cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait légèrement épaissi et ajouter les crevettes. Faire mijoter doucement, en remuant pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète des crevettes. Monter les assiettes en répartissant l'orge dans vos bols et ajouter le ragoût de crevettes au-dessus en prenant soin de garnir avec les tiges d'oignons verts. Bon appétit !

Bonne dégustation!

## TEMPS

20

## RÉSULTAT

4

  
au jour le jour

*bon appétit*