

BAUMANN



**Ceci est votre boîte de repas pour la semaine du
15 juin 2020**

Pour une bonne **conservation**, à la réception de votre boîte, vérifiez son contenu et **réfrigérer (et congeler les items qui doivent l'être) le tout le plus rapidement possible.**

Lire attentivement les instructions de chaque repas avant la préparation de ces derniers.

Pour recommander :

Rendez-vous sur notre site web au
<https://restaurantbaumann.com/>

Pour toutes questions ou informations, vous pouvez nous joindre par facebook ou par courriel au info@restaurantbaumann.com

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :
BON APPÉTIT!!

BAUMANN



Menu de la semaine du 15 juin 2020

- **Filet d'épaule de boeuf à griller, papillote de légumes (page 3)**
- **Poulet à la portugaise, Riz aromatique (page 5)**
- **Macaroni Chinois (page 6)**
- **Burritos au voeuf garni, salade verte (page 8)**
- **Pizza au poulet, sauce crémeuse et pesto à faire en famille! (page 10)**



Filet d'épaule de bœuf mariné, papillote de légumes

Ingrédients :

Bœuf, huile de canola, vinaigre de vin rouge, moutarde de maux, ail, oignon, sel, sauce worcestershire, sauce soya, feuille de Laurier, pomme de terre, carottes, fines herbes italiennes, poivre, mélange d'épice jerk

Allergies :

Soya

Préparation :

Au four :

Préchauffer le four (ou le BBQ) à 450F

Tempérer la bavette 30 minutes

Retirer le couvercle de plastique de sur la papillote et la couvrir d'une feuille de papier aluminium et enfourner (ou mettre dans le BBQ) environ 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits

Enlever la viande du sac sous-vide en retirant l'excédent de marinade.

Filet d'épaule de bœuf mariné, papillote de légumes

Préparation(suite) :

Dans une grande poêle, faire chauffer un peu de beurre et un filet d'huile à feu moyen/élevé.
(Huiler les grilles du BBQ puis déposer la viande sur la grille de 3 à 5 minutes de chaque côté)

Déposer la viande dans la poêle chaude de 3 à 5 minutes de chaque côté. (Pour atteindre une cuisson plus élevée, prolonger le temps de cuisson de quelques minutes de chaque côté.)

Laisser reposer la viande sur une plaque 5 à 10 minutes

Trancher et servir avec la papillote de légumes

***Note de congélation : Les filets d'épaule de bœuf mariné sous-vide et crue peuvent se congeler mais pas la papillote de légumes**

Poulet à la portugaise, riz basmati

Ingrédients:

Poulet, paprika, sel, poivre, feuille de laurier, poivre de cayenne, ail, oignons, cumin, cannelle, origan, clou de girofle, gingembre, muscade, huile de canola, riz basmati

Allergies :

Préparation :

Préchauffer le four à 350°F.

Dans une grande casserole, faire chauffer de l'eau, puis y déposer le sac de poulet pour le réchauffer environ 20 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante).

Sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four, déposer le poulet et enfourner environ 10 minutes pour croustiller la peau.

Pendant ce temps, dans une casserole, ou au micro-onde, réchauffer le riz en y ajoutant 2-3 cuillère à soupe d'eau.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir le poulet accompagné de riz bien chaud.

Déguster!

***Notes de congélation :**

Le poulet sous vide se congèle très bien, de même que les restants (s'il y a). Le riz ne se congèle pas.

Macaroni chinois, brocoli

Ingrédients :

Porc, bœuf, oignons, céleri, féculé de maïs, sauce Worcestershire, sauce soya, vinaigre de vin rouge, gingembre, ail, cayenne, demi-glace en poudre, poivre, sirop d'érable, poulet, pâte alimentaire, brocolis

Allergies :

Soya, blé

Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de mix à macaroni chinois pour le faire réchauffer de 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Découper en petits fleurons le brocoli, puis les cuire dans une casserole, à feu moyen-élevé, dans un peu de beurre, environ 3-4 minutes. Réserver.

Porter un autre chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Ajouter les pâtes et cuire jusqu'à ce qu'ils soient « al dente », soit environ 7 minutes.

Macaroni chinois, brocoli

Préparation(suite) :

(Baisser l'intensité du feu à mi-cuisson et remuer de temps en temps pour éviter que les pâtes collent.)

Égoutter les pâtes puis les remettre dans le même chaudron et ajouter le contenu du sac de mix à macaroni chinois et les brocolis.

Remuer pour bien mélanger.
Servir et déguster!

***Notes de congélation : Le mix à macaroni chinois dans son sac sous-vide se congèle très bien.**

Burritos au bœuf garni, salade verte

Ingrédients :

Bœuf, oignons, poivrons, maïs, haricots noirs, tomate, mélange d'épices à tacos, ail, féculé de maïs, farine, sel, tortillas, laitue mesclun, épices grecques, vinaigre de cidre, huile de canola, paprika, cumin, jus de lime, poivre, miel, riz basmati

Allergies :

blé

Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de mélange à burritos pour le faire réchauffer de 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Sur un plan de travail, déposer une grande tortilla.

Répartir un peu du mélange de à burritos au centre de la tortilla. (Ajouter les garnitures de votre choix au goût. Ex. : sauce piquante, laitue ciselé, feuilles de coriandre, fromage râpé, etc.)

Replier la base de la tortilla sur la garniture, puis replier les côtés vers le centre pour refermer le burrito en pressant légèrement.

Burritos au bœuf garni, salade verte

Extra :

- Servir les burritos accompagnés de crème sure et de salsa, au goût.

Astuce :

- On peut rouler le burrito sur une feuille de papier aluminium et la refermer sur celui-ci, afin qu'il se tienne bien.

***Notes de congélation : Le mélange à burritos sous-vide se congèle bien, de même que les tortillas.**

Pizza au poulet, sauce crémeuse à l'ail et pesto à faire en famille!

Ingrédients :

Poulet, beurre, farine, lait, laurier, pain pita, ail, crème, féculé, basilic, huile de canola, persil, sel, acide citrique, carbonate de sodium, gomme de xanthane, benzoate de sodium, sorbate de potassium, colorant, mozzarella

Allergies :

Produits laitiers

Préparation :

Préchauffer le four à 425°F

Sur une plaque de cuisson, mettre de pain pitas. Ajouter la sauce crémeuse à l'ail puis le poulet effiloché et le fromage mozzarella râpé.

Enfourner de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage et la croûte aient commencé à dorer.

***Notes de congélation : Le sac de poulet effiloché ainsi que les pain pitas et la sauce crémeuse à l'ail peuvent se congeler.**