

BAUMANN



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

Pour une bonne **conservation**, à la réception de votre boîte, vérifier 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 22 juin 2020

- **Pita au poulet à la grecque, pommes de terre grelots (page 3)**
- **Crevettes et pois chiches à l'indienne, riz basmati et pain naan (page 5)**
- **Spaghetti de luxe, pepperonis, fromage skouik et mozzarella (page 6)**
- **Tacos de pulled pork à la mexicaine (page 8)**
- **Hamburger steak, gravy et purée de pomme de terre (page 9)**



Pita au poulet à la grecque, pommes de terre grelots

Ingrédients :

Poulet, épices grecques, pommes de terre, fines herbes italienne, huile de canola, sel, poivre, tomate, laitue iceberg, concombre, yaourt, crème sûre, miel, sirop d'érable, tortilla

Allergies :

Blé, produits laitiers

Préparation :

Préchauffer le four à 350°F

Sur une plaque de cuisson, mettre les pommes de terre grelots et enfourner environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

Pendant ce temps, faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac poulet à la grecque et réchauffer de 15 à 20 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Sortir les sacs de l'eau puis les ouvrir (attention aux brûlures!).

Pita au poulet à la grecque, pommes de terre grelots

Préparation(suite) :

Sur les tortillas, répartir le poulet chaud puis garnir avec la sauce tzatziki, les tomates coupées en dés et de laitue ciselé.

Rouler pour refermer les pitas et déguster avec les pommes de terre chaudes!

***Note de congélation : Le poulet à la grecque congelé se congèle très bien, de même que les tortillas.**

Crevettes et pois chiches à l'indienne, riz basmati et pain naan

Ingrédients:

Crevette, pois chiches, gingembre, ail, oignon, huile de canola, riz basmati, pain naan, tomate, carotte, épices tandoori, coriandre, paprika, cury, cumin, curcuma, vinaigre de riz, lait de coco

Allergies : Crevettes

Préparation :

Dans une grande casserole, faire chauffer de l'eau, puis y déposer les sacs de crevettes et de pois chiches à l'indienne pour les réchauffer environ 20 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante).

Sortir les sacs de l'eau, puis les ouvrir. (Attention aux brûlures).

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 les crevettes mélanger avec les pois chiches, accompagner de riz chaud et de pain naan. Déguster!

***Notes de congélation :**

Les crevettes et les pois chiches à l'indienne se congèlent ainsi que les pain naan.

Spaghetti de luxe, pepperonis, fromage skouik et mozzarella

Ingrédients :

Spaghetti, tomate, origan, basilic, ail, oignon, carotte, céleri, sel, poivre, porc, bœuf, pepperoni, fromage mozzarella

Allergies :

blé

Préparation :

Préchauffer le four à 450°F

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

Pendant ce temps, dans une autre casserole ou au micro-onde, réchauffer la sauce à spaghetti de luxe, environ 7-8 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit chaude.

Égoutter les pâtes puis les remettre dans le même chaudron et ajouter la sauce chaude puis bien mélanger.

Spaghetti de luxe, pepperonis, fromage skouik et mozzarella

Préparation(suite) :

Dans des bols individuels ou dans un plat allant au four, mettre les spaghettis mélanger avec la sauce à la viande puis ajouter les fromages sur le dessus et enfourner pour gratiner, environ 10 minutes. □

Sortir du four puis déguster!

***Notes de congélation :**

La sauce à spaghetti de luxe et les fromages se congèlent.

Tacos de pulled pork à la mexicaine

Ingrédients :

Porc, épices à tacos, tortillas de maïs, crème sûre, fromage cheddar deux couleurs, laitue iceberg.

Allergies :

blé, produits laitiers

Préparation :

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

Sur un plan de travail, déposer les petits tortillas de maïs puis les garnir avec le porc effiloché chaud, un peu de crème sûre, de fromage râpé et de laitue ice berg ciselée. (Ajouter les garnitures de votre choix au goût. Ex. : sauce piquante, feuilles de coriandre, etc.)

Déguster!

***Notes de congélation :**

Le sac sous vide de pulled pork, les tortillas de maïs et le fromage râpé se congèlent.

Hamburger steak, gravy et purée de pommes de terre

Ingrédients :

Bœuf, épices à steak, œufs, sel, poivre, oignons, carottes, ail, farine, beurre, poulet, vinaigre de Xeres, base de demi-glace, crème, lait, thym, pomme de terre

Allergies :

Produits laitiers, œufs

Préparation :

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

Dans une petite casserole, ou au micro-onde, réchauffer le gravy.

Sortir les sacs de l'eau, les ouvrir (attention aux brûlures).

Servir les hamburgers steak avec la purée de pommes de terre chaude et accompagner de gravy.

Déguster!

***Notes de congélation : Le sac sous vide de hamburger steak et le gravy se congèlent.**