

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 18 JANVIER 2021

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

[www.restaurantbaumann.com](http://www.restaurantbaumann.com)

Pour toutes questions ou informations, vous pouvez nous joindre par courriel ([info@restaurantbaumann.com](mailto:info@restaurantbaumann.com)) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

**BON APPÉTIT !!**

# FILETS DE PORC, LAQUE À L'ÉRABLE ET BETTERAVES, CAROTTES, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Sac de porc, laque à l'érable et betteraves et carottes
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Porc du Québec, LAQUE (sirop d'érable, moutarde de Meaux, bouillon de porc (eau, carottes, céleris, porc), sel, poivre, fécule de maïs, betteraves, carottes), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, jus de citron, vinaigre de cidre, miel, sel, poivre, coriandre moulue, sarriette moulue, thym moulu, origan, sauge, fleur d'ail, oignons verts, piment chili en flocons)

## ALLERGIES :

Moutarde (laque porc)

## PRÉPARATION :

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

Dans un bol, mélanger la laitue et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Réserver

Sortir le sac de porc puis l'ouvrir (Attention aux brûlures)

Servir le porc avec la laque, les betteraves et les carottes puis accompagner de salade.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac porc se congèle.

# PÂTES CRÉMEUSES AU BŒUF, PETIT POIS ET BROCOLIS

## Ce repas comprend :

- Sac de pâtes penne
- Sauce crémeuse au bœuf
- Brocolis

## Ingrédients :

SAUCE (oignons, céleris, carottes, sel, poivre, huile de canola, vin blanc, pois verts, beurre, farine, bouillon de volaille, crème), pâtes alimentaires, brocolis

## Allergies :

Lait (sauce crémeuse), blé (pâtes alimentaires et sauce crémeuse), sulfites (sauce crémeuse)

## Préparation :

Dans une casserole ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse au bœuf en remuant de temps en temps.

Porter une grande casserole d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les penne jusqu'à ce qu'ils soient al dente (7 à 9 minutes).

Laver le brocoli puis le couper en petits fleurons puis, dans une poêle avec un peu de beurre, faire dorer et sauter les fleurons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres et dorés. Saler et poivrer au goût.

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

Servir et ajouter les fleurons de brocolis

Déguster!

**\*Notes de congélation** : La sauce crémeuse au bœuf se congèle.

# TILAPIA, SAUCE TIKKA AU YAOURT, RIZ BASMATI

## Ce repas comprend :

- Filets de tilapia
- Sauce tikka
- Riz basmati

## Ingrédients :

Poisson tilapia, SAUCE TIKKA (tomates en dés, crème, yaourt nature, cari jaune, curcuma, cumin, coriandre moulue, garam masala, épices tandoori, gingembre moulu, ail, poudre d'oignons, sel, poivre, menthe, basilic, coriandre fraîche, miel), riz basmati

## Allergies :

Lait (sauce tikka), poisson (tilapia)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les filets de tilapia (sans les sacs d'emballage) puis ajouter sel et poivre sur les filets. Cuire pendant 10 à 15 minutes. Vérifier la chaleur avec la pointe d'un couteau.

Dans une petite casserole ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau et en remuant de temps en temps.

Dans une autre petite casserole ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce tikka en remuant de temps en temps.

Servir les filets de tilapia sur le riz puis ajouter la sauce tikka chaude

Déguster!

**Note de congélation** : Les filets de tilapia et la sauce tikka se congèlent.

# PITA AU POULET GARNI, MAYO À L'AIL, POMMES DE TERRE ÉPICÉES

## Ce repas comprend :

- Sac de pita
- Poulet aux épices
- Mayonnaise à l'ail
- Laitue iceberg et tomate
- Pommes de terre épicées

## INGRÉDIENT :

Poulet de grains, sel, poivre, cumin, paprika, cannelle moulue, clou de girofle, poudre d'ail, cannelle en bâton, jus de citron, coriandre moulue, pain pita, mayonnaise (ail, œufs, huile de canola) laitue iceberg, tomate, pommes de terre 9paprika, poudre d'ail, poudre d'oignons, huile de canola)

## ALLERGIES :

Moutarde, œufs (mayonnaise à l'ail), blé (pain pita)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre épicées puis les réchauffer pendant 15 à 20 minutes. Vous pouvez vérifier la température des patates avec la pointe d'un couteau.

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le poulet aux épices pour le réchauffer de 15 à 20 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Laver et ciseler la laitue iceberg et laver et trancher la tomate. Réserver.

Au four micro-ondes (ou au four conventionnel) réchauffer les pitas.

Sortir le sac de poulet puis l'ouvrir (attention aux brûlures!).

Garnir les pains pita de mayonnaise à l'ail, puis de poulet et ajoute la laitue ciselée et les tranches de tomates.

Servir accompagné de pommes de terre épicées

Déguster!

**\*Note de congélation** : Le sac de poulet et les pitas se congèlent.

# TOFU GÉNÉRAL TAO, MAÏS, KALE ET NOUILLES DE RIZ

## Ce repas comprend:

- Sac de tofu général tao et maïs
- Nouilles de riz
- Kale

## Ingrédients :

Tofu biologique, SAUCE (cassonade, gingembre frais, ail, oignons, sauce soya, bouillon de poulet, maïs, huile de sésame, piment chili en flocons, fécule de maïs, miel, vinaigre de riz), kale, nouilles de riz

## Allergies :

Soya (tofu et sauce général tao), blé (nouilles de riz)

## Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de tofu général tao pour le réchauffer pendant 15 à 20 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Porter une autre grande casserole d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles de riz pendant 3 minutes. Égoutter. Réserver

Dans une poêle avec un petit peu de beurre, faire revenir le kale. Une fois que le kale est bien tombé, ajouter sel et poivre au goût.

Sortir le sac de tofu général tao puis l'ouvrir (Attention aux brûlures !!). Ajouter le contenu du sac à la poêle de kale puis faire sauter légèrement.

Ajouter les nouilles de riz à la poêle (vous pouvez aussi servir le tofu et les garnitures sur les nouilles de riz)

Servir et déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de tofu général tao se congèle.