

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 25 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

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

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

BON APPÉTIT !!

FILETS DE PORC ET RATATOUILLE DE LÉGUMES, NOUILLES AUX ŒUFS

Ce repas comprend :

- Sac de porc et ratatouille de légumes
- Nouilles aux œufs

INGRÉDIENTS :

Porc du Québec, sel, poivre, RATATOUILLE (oignons, poivrons verts et rouges, carottes, navets, tomates en dés, courgettes vertes, aubergines, sel, poivre, jus de citron, fines herbes italiennes, ail, pâte de tomates), nouilles aux œufs

ALLERGIES :

Blé et œufs (nouilles aux œufs)

PRÉPARATION :

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

Porter une grande casserole d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter, saler et poivre au goût. Réserver
Sortir le sac de porc/ratatouille puis l'ouvrir (Attention aux brûlures)

Servir le porc avec la ratatouille de légumes puis accompagner de nouilles aux œufs.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac porc/ratatouille se congèle.

MAC & CHEESE, BROCOLIS ET PANKO À L'AIL

Ce repas comprend :

- Sac de pâtes
- Sauce mac & cheese
- Brocolis
- Chapelure panko à l'ail
- Fromage râpé 2 couleurs (cheddar et Monterey jack)

Ingrédients :

SAUCE (crème, lait, fromage Gouda fumé, fromage Gouda, fromage Monterey Jack, fromage cheddar, sel, poivre, stabilisateur), pâtes alimentaires, brocolis, chapelure panko, ail, huile de canola

Allergies :

Lait (sauce mac & cheese et fromage râpé), blé (chapelure panko à l'ail)

Préparation :

Dans une casserole ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce mac & cheese en remuant de temps en temps.

Porter une grande casserole d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes 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 mac & cheese chaude puis bien mélanger. Ajouter le fromage 2 couleurs râpé.

Servir et ajouter les fleurons de brocolis et la chapelure panko à l'ail

Déguster!

***Notes de congélation :** La sauce mac & cheese et le fromage râpé se congèlent.

BOL THAÏ AUX CREVETTES, RIZ BASMATI ET LÉGUMES FRAIS

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Riz basmati
- Radis
- Concombre
- Chou rouge
- Mayo thaï

Ingrédients :

Crevettes, riz basmati (sel, poivre), radis, concombre, chou rouge, MAYO (œufs, moutarde, huile de canola, vinaigre blanc, purée de poivrons rouges, épices, fécule de tapioca, ail déshydraté, gomme de xanthane)

Allergies :

Moutarde (mayo thaï), crevettes (crevettes)

Préparation :

Réchauffer légèrement le riz dans une petite casserole (ou au four micro-ondes) avec 2 cuillères à soupe d'eau. (Nous voulons un riz tiède et non chaud)

Si vous voulez vous pouvez également réchauffer les crevettes dans un chaudron d'eau frémissante pendant 5 à 10 minutes. (Pour cette recette, nous conseillons de manger les crevettes froides)

Laver concombre et radis. Couper les concombres et les radis en rondelles ou en demi-lunes.

Dans un bol, mélanger les crevettes et les légumes frais avec la moitié de la mayo thaï. Saler et poivrer au goût.

Dans des bols, servir le riz avec un filet de mayo thaïe puis rajouter le mélange de crevettes et légumes frais.

Déguster!

Note de congélation : Les crevettes se congèlent.

SANDWICH À LA SALADE DE POULET, POMMES DE TERRE RÔTIÉS

Ce repas comprend :

- Sac de pain paninis
- Sac de poulet
- Mayonnaise assaisonnée
- Laitue iceberg et tomate
- Pommes de terre rôties

INGRÉDIENT :

Poulet de grains, sel, poivre, MAYO (œufs, moutarde, huile de canola, ail oignons verts, céleris, piment de cayenne, jus de citron), pain panini (blé, levure, sel, sucre, farine), pommes de terre, sel, poivre, huile de canola, fines herbes italiennes, laitue iceberg, tomate

ALLERGIES :

Moutarde, œufs (mayonnaise), blé (pain panini)

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.

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

Couper les pain paninis en 2 sur le sens de la longueur (ne pas les couper au complet...les laisser sous forme de pain hot-dog) puis les réchauffer (si vous voulez) au four micro-ondes (ou au four conventionnel)

Dans un bol, mélanger le poulet puis la mayonnaise.

Garnir les paninis de salade de poulet puis ajouter 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 paninis se congèlent.

PÂTÉ CHINOIS CLASSIQUE MAIS GRATINÉ, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Pâté chinois (si vous penser ne pas manger le pâté chinois dans les 5 jours suivant la réception de votre boîte, congelez-le. C'est un produit fragile comme il est déjà assemblé)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Mozzarella râpée

Ingrédients :

Bœuf, oignons, vin blanc, sel, poivre, crème de maïs, pommes de terre déshydratées, beurre, eau, lait, crème, sel poivre, laitue mesclun, VINAIGRETTE (tomates en dés, pêches en dés, poires en dés, oignons, chili broyée, graines de moutarde, vinaigre blanc, sel, poivre, sucre, huile de canola)

Allergies :

Lait (pâté chinois), sulfites (pâté chinois), moutarde (vinaigrette)

Préparation :

Préchauffer le four à 375F

Sur une plaque de cuisson, déposer le pâté chinois sans le couvercle et cuire pendant 25 à 30 minutes. Vérifier la chaleur interne avec la pointe d'un couteau.

Une fois le pâté chinois assez chaud, monter le four à 450F ou à broil puis ajouter la mozzarella râpée sur le dessus du pâté chinois puis faire gratiner le fromage jusqu'à ce qu'il soit fondu et légèrement doré.

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

Servir le pâté chinois gratiné accompagné de salade verte

***Note de congélation :** Le pâté chinois se congèle au complet.

Pour la cuisson du pâté chinois congelé, préchauffer le four à 375F
Sur une plaque de cuisson, déposer le pâté chinois sans le couvercle et cuire pendant 45 à 70 minutes. Vérifier la chaleur interne avec la pointe d'un couteau.
Continuer avec les mêmes étapes que pour le pâté chinois frais