

BAUMANN

CECI EST VOTRE BOITE DE REPAS POUR LA SEMAINE DU 4 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

<https://restaurantbaumann.com/les-instructions-de-cuisson/>

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 Facebook, courriel

(info@restaurantbaumann.com) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

BON APPÉTIT !!

MIJOTÉ DE SAUCISSES, HARICOTS ET LÉGUMES RACINES

Ce repas comprend :

- Sac de mijoté de saucisses, haricots blancs et légumes racines

INGRÉDIENTS :

Saucisses de porc, haricots blancs, jus de tomates, tomates broyées, oignons, ail, huile de canola, pommes de terre douces, navets, carottes, sel, poivre, sirop d'érable, bouillon de poulet (eau, oignons, laurier, thym, carottes), vin blanc

ALLERGIES :

Sulfites, soya et moutarde (saucisses et sauce)

PRÉPARATION :

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

Ouvrir le sac (attention aux brûlures) puis servir dans des bols

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de mijoté de saucisses/haricots et légumes racines se congèle.

FARFALLES, SAUCE AUX LÉGUMES ET TOMATES, COURGETTES ET FROMAGE FETA

Ce repas comprend :

- Sac de farfalles
- Sauce aux légumes et tomates
- Courgettes
- Fromage feta émietté

Ingrédients :

SAUCE (oignons, carottes, céleris, champignons, aubergines, brocolis, ail, origan, basilic, fines herbes italiennes, laurier, tomates broyées, tomates en dés, pâte de tomate, piment chili en flocon, féculé de maïs), pâtes alimentaires, fromage feta, courgettes

Allergies :

Lait (fromage feta)

Préparation :

Dans une casserole ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce aux légumes.

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

Au four micro-ondes ou dans une petite casserole, faire chauffer la sauce aux légumes en remuant de temps en temps. Réserver

Laver les courgettes. Les couper en rondelles ou en demi-rondelles puis, dans une poêle avec un peu de beurre, faire dorer et sauter les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres et dorées. Saler et poivrer au goût.

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

Servir les pâtes avec la sauce, ajouter les courgettes puis saupoudrer de fromage feta émietté.

Déguster!

***Notes de congélation :** La sauce aux légumes se congèle.

FILET DE PORC AUX HERBES, POMMES DE TERRE RÔTIES ET BROCOLIS

Ce repas comprend :

- Sac de porc aux herbes
- Pommes de terre rôties
- Brocolis

Ingrédients :

Porc du Québec, sel, poivre, MARINADE (menthe, coriandre, persil italien, basilic, huile de canola, sel), brocolis, pommes de terre, huile de canola, sel, poivre, fines herbes italiennes.

Allergies :

Aucune

Préparation :

Préchauffer le four à 400F. Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les faire réchauffer. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau pour vérifier la température interne au bout de 15 à 20 minutes.

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

Laver le brocoli et le couper en petits fleurons

Dans une poêle avec un peu de beurre, faire cuire les fleurons de brocolis. Saler et poivrer au goût. Réserver

Sortir le sac de porc puis l'ouvrir (attention aux brûlures!). Conserver la marinade aux herbes

Servir le porc accompagné de pommes de terre et de fleurons de brocoli, ajouter la marinade aux herbes

Déguster!

Note de congélation : Le sac de porc aux herbes se congèle.

FAJITAS DE BŒUF GARNI, RIZ

Ce repas comprend :

- Sac de mix fajitas de bœuf et poivrons
- Crème sûre
- Guacamole
- Fromage râpé
- Laitue iceberg
- Riz

INGRÉDIENT :

Bœuf, oignons, ail, jus de tomates, tomates broyées, poivrons, crème sûre, guacamole (avocats, sel, sucre, jus de citron), fromage cheddar râpé, laitue iceberg, riz

ALLERGIES :

Aucune

PRÉPARATION :

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

Laver et ciseler la laitue iceberg. Réserver.

Au four micro-ondes (ou au four conventionnel) réchauffer les pâtes tortillas pendant quelques minutes (au four) ou secondes (au four micro-ondes).

Au four micro-ondes ou dans un petit chaudron, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau puis saler et poivrer au goût.

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

Servir le tout au centre de la table puis assembler vos fajitas et accompagner de riz!

Déguster!

***Note de congélation :** Le de mix fajitas et la guacamole se congèlent.

HOT CHICKEN, PETITS POIS ET SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Sac de poulet
- Pains blancs
- Sauce hot chicken
- Petits pois verts
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Poulet de grains, sel, poivre, SAUCE (eau, faine, amidon de maïs, sel, dextrose, protéines végétales hydrolysées de soya et maïs, gras de poulet, glutamate monosodique), pain blanc (farine, sel, sucre, levure, eau), petit pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (cassonade, ail, gingembre, curcuma, bouillon de poulet, sauce soya, ketchup, oignons, vinaigre de riz, poivrons rouges rôtis, crème, fécule de maïs)

Allergies :

Soya et lait (vinaigrette à salade), blé, sésames et soya (pain blanc)

Préparation :

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

Au four micro-ondes ou dans un petit chaudron, réchauffer la sauce hot chicken en remuant de temps en temps. Avec la même méthode, réchauffer les petits pois verts.

Dans un bol, mélanger la laitue et la vinaigrette. Réserver.

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

Servir le poulet sur une tranche de pain avec un peu de sauce, surmonter d'une 2e tranche de pain puis de sauce et finalement de petits pois chauds.

Servir accompagner de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de poulet, le pain, les pois verts et la sauce se congèlent.