

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 15 FÉVRIER 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 !!**

# MIJOTÉ DE PORC À L'ÉRABLE, LÉGUMES RACINES, NOUILLES AUX ŒUFS, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Sac de mijoté de porc, sauce à l'érable, légumes racines
- Nouilles aux œufs
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

PORC (porc du Québec, bouillon de volaille, bouillon de porc, fécule de maïs, beurre, farine, jus de citron, sel, poivre, sirop d'érable, demi-glace, oignons, ail, carottes, navets, huile de canola), nouilles aux œufs, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, sel, poivre, vinaigre de cidre de pommes, moutarde de Dijon, miel, poudre d'ail et d'oignons, acide citrique, huile de tournesol, légumes déshydratés)

## ALLERGIES :

**BLÉ (SAUCE À L'ÉRABLE ET NOUILLES AUX ŒUFS), LAIT (SAUCE À L'ÉRABLE), MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE VERTE)**

## PRÉPARATION :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de mijoté de porc pour le réchauffer de 20 à 25 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Porter une casserole d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter. Saler et poivrer au goût. Réserver

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

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

Servir, le porc et les légumes sur les nouilles aux œufs. Ajouter un peu de sauce à l'érable. Servir accompagné de salade verte.

Déguster!

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

# TOFU FAÇON « POULET AU BEURRE », CAROTTES NANTAISES, RIZ BASMATI ET PAIN NAAN

## Ce repas comprend :

- Sac de tofu, sauce « au beurre », carottes nantaises
- Riz basmati
- Pain naan

## Ingrédients :

Tofu biologique, SAUCE « AU BEURRE » (oignons, ail, gingembre, poudre cari jaune, garam Masala, moutarde en poudre, cumin, cannelle, paprika, lait de coco, tomates broyées, poivrons rouges rôtis, sel, beurre, huile de canola), carottes nantaises, riz basmati, sel, poivre, pain naan

## Allergies :

Lait et moutarde (sauce au beurre), soya (tofu), blé (pain naan)

## Préparation :

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

Dans un petit chaudron, ou dans le four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Vous pouvez également réchauffer les pains naan au four conventionnel ou au four micro-ondes.

Sortir le sac de tofu au beurre de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir un peu de riz dans des bols puis ajouter des morceaux de tofu et des carottes puis ajouter la sauce par-dessus.

Servir accompagné de tranches de pain naan.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Le sac de tofu au beurre et les pains naans se congèlent.

# PÂTES AU POULET, SAUCE À L'HUILE ET CITRONNELLE, BROCOLIS ET CHOU-FLEURS

## Ce repas comprend :

- Pâtes sèches
- Poulet
- Sauce à la citronnelle
- Brocolis
- Chou-fleur

## Ingrédients :

Poulet de grains, sel, poivre, SAUCE (oignons, ail, piment chili broyé, citronnelle fraîche, vinaigre de riz, sauce soya, jus de citron, bouillon de poulet, fécule de maïs, huile d'olive, huile de canola, huile de sésames), brocoli, chou-fleur

## Allergies :

Soya (sauce citronnelle), blé (pâtes alimentaires)

## Préparation :

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

Dans un petit chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce à la citronnelle en la remuant de temps en temps.

Laver le brocoli et le chou-fleur.

Sur une planche à découper, découper le brocoli et le chou-fleur en petits fleurons. Dans une poêle (à feu moyen) avec un petit de beurre, cuire les fleurons de brocolis et de chou-fleur jusqu'à ce qu'ils commencent à être légèrement tendres et dorés. Ajouter sel et poivre au goût.

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente (9 à 11 minutes).

Égoutter les pâtes puis remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce à la citronnelle puis le poulet et les légumes poêlés.

Servir et déguster!

**Note de congélation :** Le sac de poulet et la sauce citronnelle se congèlent.

# HOT-DOG BBQ DE LA BOUCHERIE DU TERROIR, MAYO ÉPICÉE, FRITES ET SALADE DE CHOU

## Ce repas comprend :

- Saucisses de porc BBQ (les saucisses sont crues et congelées. Vous pouvez les garder congelées ou le mettre au frigo pour qu'elles décongèlent tranquillement)
- Pain hot-dog
- Mayo épicée
- Frites (garder au congélateur à la suite de la réception de votre boîte)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Sac de frites

## INGRÉDIENT :

Sauce de porc BBQ, pain hot-dog, MAYO (mayonnaise, ketchup, sauce chili, moutarde jaune, moutarde de Dijon, sauce Worcesterchire, relish, légumes déshydratés, acide citrique, huile de tournesol), frites de pommes de terre, mélange de chou de Savoie et carottes, VINAIGRETTE CHOU (mayonnaise, jus de citron, graines de pavot, sel, poivre, miel)

## ALLERGIES :

Blé (pain hot-dog et mayo épicée), moutarde (mayo épicée), œufs (mayo épicée et vinaigrette chou), sulfites (saucisses)

## PRÉPARATION :

### Si les saucisses sont complètement décongelées :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les saucisses et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient fermes au touché (de 10 à 20 minutes).

### Si les saucisses sont congelées :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de saucisses pour les réchauffer de 5 à 10 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!).

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les saucisses et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient fermes au touché (de 10 à 20 minutes).

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les frites et les faire cuire pendant 15 à 25 minutes en les brassant et retournant quelques fois. Les frites sont prêtes lorsqu'elles sont croustillantes et dorées. S'il leur manque de cuisson, les laisser plus longtemps au four.

À la fin de la cuisson des frites et des saucisses, ajouter les pains hot-dogs et les réchauffer quelques minutes.

Dans un bol, mélanger le mélange de chou/carottes et la vinaigrette à salade de chou. Saler et poivrer au goût. Réserver

Servir les hot-dogs garnis de mayo épicée et accompagner de salade de chou et de frites

Déguster!

**\*Note de congélation** : Les pains hot-dog se congèlent.

# FILET DE SAUMON, SAUCE AUX TOMATES SÉCHÉES ET BASILIC, HARICOTS VERTS, POMMES DE TERRE RÔTIÉS

## Ce repas comprend:

- Filet de saumon
- Sauce aux tomates séchées et basilic
- Haricots verts
- Pommes de terre rôties

## Ingrédients :

Saumon atlantique, sel, poivre, SAUCE (oignons, ail, vin blanc, fines herbes italiennes, bouillon de poulet, base de poulet, jus de tomates, sel, poivre, tomates séchées, basilic frais, piment chili en flocons), haricots verts, pommes de terre, huile de canola, fines herbes italiennes, sel, poivre

## Allergies :

Poisson (saumon), soya et sulfites (sauce tomates séchées)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson déposer les pommes de terre d'un côté et le saumon (sans le sac) de l'autre côté.

Réchauffer les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes (piquer la pointe d'un couteau pour vérifier leur chaleur)

Réchauffer le saumon pendant 15 à 25 minutes.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce aux tomates séchées en remuant de temps en temps.

Pour nettoyer les haricots verts; avec un petit couteau, retirer un demi-centimètre à chaque bout puis, une grande casserole d'eau salée à ébullition, cuire les haricots verts pendant 2 minutes. Égoutter, saler et poivre au goût. Réserver.

Servir le saumon accompagné de sauce aux tomates séchées, de pommes de terre et d'haricots verts.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de saumon et la sauce aux tomates séchées se congèlent.