

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 1ER 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

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 !!

PORC AUX ÉPICES, PURÉE DE CHOU-FLEUR, CAROTTES ET HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Sac de porc et carottes
- Purée de chou-fleur
- Haricots verts

INGRÉDIENTS :

Porc du Québec, ÉPICES (paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, curcuma, sel, cassonade, huile de canola, dioxyde de silicone), carottes, sel, poivre, huile de canola, PURÉE DE CHOU-FLEUR (oignons, choux-fleurs, crème, lait, pommes de terre déshydratées (pommes de terre, sel, huile de tournesol, lait en poudre, épices, acide citrique, bisulfite de sodium, acide de sodium pyrophosphate), bouillon de volaille, sel, poivre), haricots verts

ALLERGIES :

MOUTARDE (ÉPICES PORC)

PRÉPARATION :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de porc/carottes 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 purée de chou-fleur 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.

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

Servir le porc et les carottes puis accompagner de purée de chou-fleur et d'haricots verts chauds.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac porc/carottes et la purée de chou-fleur se congèlent.

SPAGHETTI À LA VIANDE ET AUX SAUCISSES...GRATINÉ

Ce repas comprend :

- Sac de pâtes
- Sauce à la viande et saucisses
- Fromage Mozzarella râpée

Ingrédients :

SAUCE À LA VIANDE (porc, bœuf, saucisses de porc, pâte de tomates, jus de tomates, tomates broyées, acide citrique, oignons, carottes, céleris, poivrons, origan, basilic, sel, piment chili broyé, clou de girofle, ail, huile de canola), fromage mozzarella, pâtes alimentaires

Allergies :

Lait (fromage), sulfites (saucisses dans sauce), blé (pâtes alimentaires)

Préparation :

Dans une casserole ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce à la viande 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).

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

Servir dans des bols ou dans un bol de service puis, ajouter le fromage mozzarella râpé. Enfourner à 450F jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré

Déguster!

***Notes de congélation :** La sauce à la viande et le fromage mozzarella râpé se congèlent.

CREVETTES AU CARI, NOUILLES DE RIZ, COURGETTES ET BROCOLIS

Ce repas comprend :

- Crevettes sauce au cari
- Nouilles de riz
- Brocolis/courgettes

Ingrédients :

Crevettes, SAUCE CARI (lait de coco, bouillon de volaille, poudre de cari jaune, gingembre, pommes de terre déshydratées (pommes de terre, sel, huile de tournesol, lait en poudre, épices, acide citrique, bisulfite de sodium, acide de sodium pyrophosphate), féculé de maïs), brocolis, courgettes

Allergies :

Crevettes (crevettes), blé (nouilles de riz)

Préparation :

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

Laver le brocoli et les courgettes.

Sur une planche à découper, découper le brocoli en petits fleurons et les courgettes en rondelles ou en demi-rondelles.

Dans une poêle (à feu moyen) avec un petit de beurre, commencer par cuire les fleurons de brocolis puis, lorsqu'ils commencent à être légèrement tendres, ajouter les rondelles de courgettes pour les faire sauter. Ajouter sel et poivre au goût.

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles de riz pendant 2 à 3 minutes. Égoutter puis remettre dans le même chaudron en ajoutant un filet d'huile pour éviter que les nouilles ne collent trop.

Sortir le sac de crevettes/sauce au cari de l'eau puis l'ouvrir. Mettre les crevettes en sauce dans le chaudron des nouilles de riz puis bien mélanger

Dans des bols, les nouilles/crevettes et la sauce puis les courgettes et les fleurons de brocolis cuits.

Déguster!

Note de congélation : Le sac de crevettes/sauce au cari se congèle.

STEAK FRANÇAIS DE LA BOUCHERIE DU TERROIR, POMMES DE TERRE ET SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Steak français (les steaks sont congelés...nous conseillons de les laisser décongeler tranquillement au réfrigérateur ou, si vous les manger la journée même, de les décongeler dans l'eau froide dans le sac 30 minutes puis, 30 minutes à température pièce hors des sacs et assaisonné de vos épices préférées)
- Pommes de terre rôties
- Laitue mesclun
- Vinaigrette à salade verte

INGRÉDIENT :

Intérieur de ronde de bœuf, pommes de terre, huile de canola, fines herbes italiennes, laitue mesclun, VINAIGRETTE (jus et zeste de citron, moutarde de Dijon, origan, sel, poivre blanc, poudre d'ail, huile de canola)

ALLERGIES :

Moutarde (vinaigrette salade)

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.

Si les steaks sont décongelés. Sortir les steaks du sac puis assaisonner de vos épices préférées. Laisser à température pièce 30 minutes (Si les steaks sont congelés référez-vous à la note plus haut)

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen/élevé. Ajouter un filet d'huile puis, déposer les steaks. Faire cuire 3 minutes. Retourner les steaks puis ajouter un petit peu de beurre. Faire cuire 3 minutes. Laisser reposer les steaks, sur une planche, après cuisson pendant 5 minutes avant de les servir.

Si vous souhaitez une cuisson plus avancée, laisser les steaks de 1 à 3 minutes de plus par côté.

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

Servir les steaks accompagnés de pommes de terre et de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** Les steaks peuvent rester congelés mais pas décongelés et recongelés.

BOL FAJITAS GARNI, RIZ BRUN

Ce repas comprend:

- Poulet assaisonné/poivrons
- Guacamole
- Crème sûre
- Laitue iceberg et tomates
- Riz brun
- Fromage cheddar/Monterey Jack râpé

Ingrédients :

Poulet (piments de cayenne, poudre d'oignons, sel, fécule de maïs, sucre, poudre d'ail, blé, acide citrique, extrait de levure, arômes naturels), poivrons, oignons, sel, sucre, avocats, jus de citron, crème sûre nature, laitue iceberg, tomate, fromage cheddar et Monterey Jack, riz brun

Allergies :

Lait (crème sûre et fromage), blé (épices poulet)

Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de poulet/poivrons 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 le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau et en remuant de temps en temps. Réserver.

Laver la laitue iceberg et la tomate. Ciseler la laitue iceberg et couper la tomate en petits dés. Réserver.

Dans des bols, servir le riz avec le poulet et les poivrons, garnir de crème sûre, de guacamole et des légumes frais coupés

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de poulet/poivrons, la guacamole et le fromage râpé se congèlent.