BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 22 FÉVRIER 2021

Pour une bonne conservation, à la réception de votre boite, 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 !!

CUISSES DE POULET BBQ, SAUCE BBQ, SALADE CHOU ET POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Cuisses de poulet BBQ
- Sauce BBQ
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Pommes de terre rôties

INGRÉDIENTS :

Cuisses de poulet, sel, épices, tomates, oignons, ail, agents de conditionnement, huile végétale (soya), arôme de fumée), SAUCE BBQ (oignons, ail, beurre, farine, fécule de maïs, base de sauce BBQ végane, paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, sel, cassonade, bouillon de porc (porc, eau, carottes, céleris, oignons)), chou et carottes râpés, pommes de terre, huile de canola, sel, poivre, VINAIGRETTE (mayonnaise, jus de citron, graines de pavot, sauce chili thaï, vinaigre de riz, épices à steak de Magog, épices jerk Jamaïcain)

ALLERGIES :

SOYA (CUISSES DE POULET ET SAUCE BBQ), LAIT (SAUCE BBQ), ŒUFS (VINAIGRETTE CHOU)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin, déposer les cuisses de poulet d'un côté puis mettre au four pendant 15 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient chaudes (vous pouvez piquer la pointe d'un couteau pour vérifier leur chaleur)

À mi-cuisson des cuisses de poulet, ajouter les pommes de terre sur la plaque de cuisson pour les réchauffer pendant 10 à 15 minutes.

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

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

Servir les cuisses de poulet accompagner de sauce BBQ, des pommes de terre rôties et de salade de chou.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de cuisses de poulet se congèle.

PÂTÉ CHINOIS AU PORC EFFILOCHÉ, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâté chinois
- Laitue mesclun
- Vinaigrette à salade verte

Ingrédients :
Épaule de porc, eau, carottes, céleris, oignons, ail, feuilles de laurier, sauce miel & ail, sauce BBQ Steakhouse, crème de maïs, pommes de terre en flocons, eau, lait, crème, beurre, sel, poivre, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de cidre de pommes, ail, moutarde de Meaux et de Dijon, sel, poivre, miel)

Allergies :
Lait (pâté chinois), moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :
Préchauffer le four à 350F

Retirer le couvercle de plastique de sur le pâté chinois et le faire chauffer pendant 30 à 40 minutes. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre du pâté pour vérifier la température. Si ce n'est pas assez chaud, vous pouvez le remettre au four puis revérifier la chaleur en repiquant la pointe d'un couteau au cœur du pâté chinois.

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

Déguster!

***Notes de congélation** : Le pâté chinois se congèle en entier, ou en portions.

Pour le pâté chinois congelé :
Enfourner de 45 à 1h15 minutes ou jusqu'à ce que le centre du pâté chinois soit chaud (Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre, environ 5 secondes, puis toucher la pointe du couteau pour vérifier la chaleur interne)

SPAGHETTI SAUCE TOMATES ET MEATBALLS, FROMAGE MOZZARELLA, PAIN À L'AIL

Ce repas comprend :

- Pâtes sèches
- Sauce tomates et meatballs
- Fromage mozzarella râpé
- Pain panini
- Margarine à l'ail

Ingrédients :
Sauce tomates et meatballs (oignons, ail, basilic, origan, sel, clou de girofle, piment chili en flocons, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, bœuf, eau, soya, œufs, sirop de maïs, chapelure de de pain, fromage Romano, oignons déshydratés), pâtes alimentaires, fromage mozzarella râpé, pain panini, margarine à l'ail

Allergies :
Soya, blé, lait, œufs (boulettes de bœuf), soya (margarine à l'ail), lait (fromage mozzarella), blé (pâtes alimentaires)

Préparation :
Préchauffer le four à 400F
Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de sauce tomate et meatballs pour le réchauffer de 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

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).

Sur une plaque de cuisson, déposer les tranches de pain panini et badigeonnez-les de margarine à l'ail et de fromage mozzarella râpé (gardez-en pour gratiner le spaghetti si vous voulez!). Mettre au four pendant 5 à 7 minutes (jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré).

Égoutter les pâtes puis remettre dans le même chaudron. Sortir le sac de sauce tomate et meatballs et l'ajouter aux pâtes. (Vous pouvez servir dans des bols individuels ou dans un bol de service ajouter du fromage râpé et faire gratiner votre spaghetti si vous le souhaitez!)

Servir et déguster!

Note de congélation : Le sac de sauce tomate et meatballs, les pains paninis, la margarine à l'ail et le fromage mozzarella râpé se congèlent.

TACOS DE TILAPIA TOUT GARNI, SALADE DE MAÏS ET TOMATES RAISINS

Ce repas comprend :

- Tilapia
- Laitue iceberg et tomate
- Mayo aux herbes
- Pickles d'oignons rouges
- Feta émiettée
- Maïs en grains
- Tomates raisins
- Mayo au feta et aneth

INGRÉDIENT :
Tilapia (piment de cayenne, poudre d'oignons et d'ail, fécule de maïs, sucre, blé, acide citrique, huile de tournesol, ciboulette déshydratée, sel, épices, coriandre moulue), laitue iceberg, tomate, MAYO AUX HERBES (mayonnaise, coriandre, persil, sel, poivre), pickles d'oignons rouges (oignons rouges, vinaigre, sel, sucre, eau), fromage feta émietté, maïs en grain, tomates raisins, MAYO FETA (mayonnaise, aneth en grain, piment chili en poudre, jus de lime, fromage feta)

ALLERGIES :
Blé (épices tilapia), œufs (mayo aux herbes et mayo au feta), poisson (tilapia)

PRÉPARATION :
Sortir les filets de tilapia du sac et les couper en lanières ou en cubes (comme vous voulez!)
Dans une poêle de taille moyenne avec un filet d'huile d'olive ou végétale, à feu moyen-élevé, faire dorer les lanières/cubes de tilapia pendant 5 à 7 minutes.
Pendant ce temps :
Laver la laitue iceberg, la tomate entière et les tomates raisins. Sur une planche à découper, ciseler la laitue puis couper la tomate en dés. Réserver.
Dans un bol, mélanger le maïs en grains, les tomates raisins (vous pouvez également les couper en 2 si vous souhaitez) et une quantité suffisante de mayo au fromage feta. Réserver.
Au four conventionnel ou au four micro-ondes, réchauffer les tacos mous.

Servir les garnitures au centre de la table pour assembler vos tacos et accompagner de salade de maïs et tomates!

Déguster!

***Note de congélation :** Le tilapia, le maïs en grains et les tacos se congèlent.

COUSCOUS AU POULET ET SAUCISSES, LÉGUMES RACINES, SALADE D'HARICOTS VERTS

Ce repas comprend:

- Sac de poulet/saucisses/légumes racines et sauce
- Couscous sec
- Haricots verts
- Vinaigrette haricots verts

Ingrédients :

Poulet de grains, saucisses de porc italienne douce, navets, carottes, tomates en dés, jus de tomates, oignons, ail, cumin, coriandre moulue, paprika, cannelle moulue, piment chili broyé en flocons, pâte de tomate, base de poulet (soya), bouillon de volaille, couscous, haricots verts, VINAIGRETTE (yaourt nature, crème, pesto de basilic sans noix, jus de citron, jus de lime, miel, aneth, menthe, sarriette, poudre de piment chili, origan, thym, sel, poivre, coriandre, vinaigre de riz)

Allergies :

Lait (vinaigrette haricots verts), soya (jus couscous)

Préparation :

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

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, refroidir à l'eau très froide.
Dans un bol, mélanger les haricots verts froids et la vinaigrette. Réserver

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût. Mélanger avec les mains pour s'assurer que les grains soient bien séparés. Réserver

Sortir le sac de mélange de couscous de l'eau puis l'ouvrir (Attentions aux brûlures)
Servir les viandes, légumes et sauce sur la semoule de couscous cuite et chaude.
Servir accompagné de salade d'haricots verts

Déguster!

***Note de congélation :** Le de couscous/poulet/saucisses/légumes se congèle.