

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 8 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 !!

CARBONADE DE BŒUF SAUCE À LA BIÈRE, LÉGUMES, NOUILLES AUX ŒUFS

Ce repas comprend :

- Sac de carbonade de bœufs/légumes
- Nouilles aux œufs

INGRÉDIENTS :

Pointe de surlonge de bœuf, oignons, ail, bouillon de bœuf, consommé de bœuf, cassonade, bière rousse, sel, fécule de maïs, navets, carottes, sel, poivre, huile de canola, nouilles aux œufs

ALLERGIES :

BLÉ (SAUCE CARBONNADE, NOUILLES AUX ŒUFS)

PRÉPARATION :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de carbonade de bœuf 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

Sortir le sac de carbonnade de bœuf puis l'ouvrir (Attention aux brûlures)

Servir, du bœuf et des légumes sur les nouilles aux œufs. Ajouter un peu de sauce à la bière.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de carbonade de bœuf congèle.

CARI DE LENTILLES VERTES, PATATES DOUCES, CHOU-FLEUR ET YAOURT À LA MENTHE

Ce repas comprend :

- Cari de lentilles vertes
- Chou-fleur
- Yaourt à la menthe

Ingrédients :

CARI (lentilles vertes, haricots blancs, patates douces, sel, poivre, huile de canola, oignons, carottes, céleris, Garam Masala, poudre de cari jaune, ail, miel, jus de tomates, gingembre frais), chou-fleur, YAOURT (yaourt nature, poudre d'oignons, menthe fraîche, sel, poivre, piment chili en flocons)

Allergies :

Lait (yaourt)

Préparation :

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

Laver le chou-fleur puis le découper en petits fleurons.

Dans une poêle (à feu moyen-élevé) avec un petit de beurre, et cuire les fleurons de chou-fleur. Retirer lorsqu'ils sont légèrement tendres et dorés.

Servir le cari de lentilles dans des bols et ajouter les fleurons de chou-fleur sauté puis une cuillère de yaourt à la menthe.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le sac de cari se congèle.

PÂTES CRÉMEUSES AU PESTO, CREVETTES, BROCOLIS ET COURGETTES

Ce repas comprend :

- Pâtes macaronis
- Sauce crémeuse au pesto de basilic
- Crevettes
- Brocoli/Courgettes

Ingrédients :

Crevettes, SAUCE PESTO (oignons, ail, piment chili en flocons, basilic, bouillon de poulet, vin blanc, crème, lait, beurre, farine, fécule de maïs, pesto de basilic sans noix), pâtes alimentaires, brocolis et courgettes vertes.

Allergies :

Crevettes (crevettes), blé (sauce et pâtes alimentaires), lait et sulfites (sauce)

Préparation :

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

Dans une petite casserole ou au four micro-ondes, faire chauffer la sauce crémeuse au pesto en remuant de temps en temps.

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 macaronis jusqu'à ce qu'ils soient al dente (9 à 11 minutes).

Égoutter les pâtes puis remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse au pesto chaude et les crevettes. Mélanger!

Servir les pâtes/crevettes puis ajouter les courgettes et les fleurons de brocolis cuits.
Déguster!

Note de congélation : Le sac de crevettes et la sauce crémeuse au pesto se congèlent.

STEAK DE PORC, SAUCE TERIYAKI, RIZ BASMATI, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Steak de porc sauce teriyaki
- Riz basmati
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENT :

Longe de porc Québec, ÉPICES (cassonnade, poudre d'oignons, poudre d'ail, poudre de gingembre, poudre de chili, coriandre moulue, citron et fines herbes, sésames, poivre blanc), SAUCE TERIYAKI (sauce soya, cassonnade, sel, poivre, fécule de maïs, ail, huile de canola, gingembre frais, bouillon de volaille), riz basmati (épices de légumes déshydratés), laitue mesclun, VINAIGRETTE (oignons verts, fleur d'ail confit, gingembre frais, jus de citron, huile de canola, vinaigre de riz, miel)

ALLERGIES :

Soya (sauce teriyaki), blé (riz basmati)

PRÉPARATION :

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

Dans une casserole ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau et en remuant de temps en temps.

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

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

Servir les steaks sur un lit de riz basmati puis ajouter un peu de sauce teriyaki.

Servir accompagné de salade verte

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de steak de porc/sauce teriyaki se congèle.

SALADE CÉSAR AU POULET, VINAIGRETTE AU BACON, CROUTONS, FROMAGE!

Ce repas comprend:

- Poulet
- Laitue romaine
- Vinaigrette césar
- Croutons
- Fromage râpé

Ingrédients :

Poulet de grains, sel, poivre, SAUCE CÉSAR (mayonnaise (œufs, huile de canola, moutarde), câpres, sauce Worcestershire, jus de citron, ail, bacon), laitue romaine, fromage cheddar/mozzarella, croutons de pains

Allergies :

Lait (crème sûre et fromage), blé (épices poulet), œufs et moutarde (sauce césar)

Préparation :

Si vous voulez que le poulet soit chaud/tiède

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de poulet pour le réchauffer de 5 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Laver et couper la laitue romaine

Dans un bol, mélanger la laitue romaine coupée, la vinaigrette césar au bacon et une partie du fromage râpé. Saler et poivrer au goût. Réserver

Servir la salade dans des bols puis ajouter le poulet, le reste du fromage râpé puis les croutons.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de poulet et le sac de fromage se congèlent.