

# BAUMANN

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

# SAUCISSES DE POULET DE VOLAILLES DES CANTONS, SAUCE À LA BIÈRE, NOUILLES AUX ŒUFS ET RATATOUILLE

## Ce repas comprend :

- Saucisses de poulet (2 sacs)
- Nouilles aux œufs
- Sauce à la bière
- Ratatouille

## INGRÉDIENTS :

Saucisses (poulet de grains, eau, sel de mer, fécule de tapioca, légumes déshydratés (oignons et ail), épices irradiées, fibre de maïs, sucre, extrait de levure, agent de conditionnement), SAUCE À LA BIÈRE (oignons, bière rousse, bouillon de poulet, sel, poivre, base de sauce à poutine), nouilles aux œufs, RATATOUILLE (aubergines, navets, carottes, courgettes, oignons, céleris, tomates en dés, poivrons, ail, fines herbes italiennes)

## ALLERGIES :

SOYA ET BLÉ (SAUCE À LA BIÈRE), BLÉ (NOUILLES AUX ŒUFS)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les saucisses et cuire pendant 15 à 25 minutes. Piquer la pointe d'un couteau pour vérifier la chaleur interne.

Astuce : les saucisses sont prêtes lorsqu'elles sont fermes au touché.

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de ratatouille 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 bière en remuant de temps en temps.

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter puis remettre dans le même chaudron. Ajouter une cuillère à thé de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir les saucisses accompagnées de ratatouille et de nouille aux œufs. Recouvrir, les items que vous souhaitez, de sauce à la bière!

Déguster!

**\*Note de congélation :** La ratatouille, la sauce à la bière et les saucisses se congèlent.

# SOUS-MARIN « PIZZA » À LA VIANDE, POMMES DE TERRE RÔTIES

## Ce repas comprend :

- Mélange pizza à la viande
- Pains
- Fromage râpé
- Sauce tomates
- Pommes de terre rôties

## Ingrédients :

MIX VIANDES (Bœuf, peppéronis, tomates en dés, oignons, poivrons, origan, épices italiennes, ail, huile de canola), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomate, origan, basilic, oignons, ail, huile de canola), fromage Monterey Jack/cheddar, pommes de terre, huile de canola, épices grecques.

## Allergies :

Soya (mix viandes), blé (pain et mix viandes), lait (fromage)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une moitié de plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes.

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

Sortir le sac de mélange de viandes de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures)

Sur l'autre moitié de la plaque de cuisson, déposer les pains pour les réchauffer quelques minutes. Une fois les pains chauds, les garnir de sauce tomates et de mélange de viandes et de fromage râpé puis remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les sous-marins pizza accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Le sac de mélange de viandes et les pains se congèlent.

# TORTELLINIS AU FROMAGE, SAUCE ROSÉE, SALADE VERTE

**Ce repas comprend :**

- Tortellinis (GARDER CONGELÉ)
- Sauce rosée
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

**Ingrédients :**

Tortellinis (semoule de blé, eau, œufs entiers, fromage ricotta, fromage romano, parmesan, huile de tournesol, fromage de chèvre, gomme de xanthane, crème, sel, levure, épices, oignons en poudre), SAUCE ROSÉE (tomates broyées, jus de tomate, pâte de tomate, sel, sucre, basilic, origan, crème), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde de Dijon, vinaigre balsamique, miel, sel, poivre)

**Allergies :**

Blé, lait et œufs (tortellinis), moutarde (vinaigrette salade)

**Préparation :**

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire de 3 à 5 minutes. Piquer un tortellini avec la pointe d'un couteau pour vérifier la chaleur interne.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce rosée jusqu'à ce qu'elle soit chaude tout en remuant de temps en temps.

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

Égoutter les tortellinis puis remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce rosée. Saler et poivrer au goût.

Servir accompagné de salade verte et déguster!

**Note de congélation :** La sauce rosée se congèle.

# SAUMON TANDOORI, RIZ BASMATI, HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Saumon
- Riz basmati
- Haricots verts

## INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique, épices tandoori (paprika, sel, poudre d'ail, coriandre moulue, gingembre moulu, poivre de cayenne, cannelle moulue, poudre d'oignon, poivre noir moulu, cumin, piment chili, huile de paprika), riz basmati, haricots verts

## ALLERGIES :

Poisson (saumon)

## PRÉPARATION :

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

Si vous souhaitez un saumon plus « croustillant », vous pouvez le cuire (hors du sac) au four à 400F pendant 15 à 25 minutes (piquer la pointe d'un couteau pour vérifier la chaleur interne).

Dans un petit chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer le riz basmati en ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps de 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 riz et d'haricots verts bien chauds!

**\*Note de congélation :** Le saumon se congèle.

# SAUTÉ DE PORC ET LÉGUMES, SAUCE À L'ÉRABLE ET ANANAS, NOUILLES DE RIZ

## Ce repas comprend:

- Sauté de porc/légumes et sauce
- Nouilles de riz

## Ingrédients :

Porc du Québec (sel, poivre, cumin, poudre de piment chili, poudre d'ail, cassonnade, cannelle moulue, céleris, oignons rouges, ananas, SAUCE (jus d'ananas, sirop d'érable, bouillon de poulet, fécule de maïs, sauce soya, vinaigre de cidre, sel, poivre)), nouilles de riz

## Allergies :

Soya (sauce), blé (nouilles de riz)

## Préparation :

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles de riz pendant 3 à 4 minutes. Égoutter puis remettre dans le même chaudron.

Sortir le sac de porc puis l'ouvrir. (Attention aux brûlures). Ajouter le sauté de porc dans les nouilles de riz. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger.

Déguster!

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