

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 1<sup>ER</sup> 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 !!**

# POKE DE CREVETTES, LÉGUMES FRAIS, RIZ À SUSHI, MAYO WAFU

## Ce repas comprend :

- Crevettes
- Riz à sushi
- Concombre
- Radis
- Chou rouge
- Mayo Wafu

## INGRÉDIENTS :

Crevettes (sauce soya, miel, vinaigre de riz), riz calrose (vinaigre de cidre de pommes, sel, sucre, légumes déshydratés, poivrons, ail, oignons, sucre), concombre libanais, radis, chou rouge, mayo Wafu (mayonnaise, huile de sésames, sauce soya, gingembre, vinaigre de riz)

## ALLERGIES :

SOYA (CREVETTES ET MAYO WAFU), ŒUFS (MAYO WAFU)

## PRÉPARATION :

Réchauffer légèrement le riz dans une petite casserole (ou au four micro-ondes) avec 2 cuillères à soupe d'eau. (Nous voulons un riz tiède et non chaud)

Si vous voulez vous pouvez également réchauffer les crevettes dans un chaudron d'eau frémissante pendant 5 à 10 minutes. (Pour cette recette, nous conseillons de manger les crevettes froides)

Laver concombre et radis. Couper les concombres et les radis en rondelles ou en demi-lunes.

Dans un bol, mélanger les crevettes et les légumes frais (concombre, radis et chou rouge ciselé) avec un peu de mayo Wafu. Saler et poivrer au goût.

Dans des bols, servir le riz avec un filet de mayo Wafu puis rajouter le mélange de crevettes et légumes frais.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les crevettes se congèlent.

# SANDWICH STEAK PHILLY, POIVRONS, FROMAGE, MAYO ÉPICÉE, POMMES DE TERRE RÔTIES

## Ce repas comprend :

- Sac de steak Philly et poivrons
- Fromage râpé cheddar/Monterey Jack (sur certaines étiquettes il a été noté mozzarella par erreur mais le fromage est bien du cheddar/Monterey Jack)
- Mayo épicée
- Pains paninis
- Pommes de terre rôties

## Ingrédients :

Faux filet de bœuf tranché (épices à Steak de Montréal, consommé de bœuf, base de soupe à l'oignon, sel, poivre, poivrons, oignons, sucre), fromage cheddar/Monterey Jack, MAYO ÉPICÉE (mayonnaise, jus de citron et de lime, sirop d'érable, sambal oelek, piment de cayenne, épices à steak de Magog, épices jerk des Antilles, moutarde de Dijon, ketchup, ail, huile de canola), pains paninis, pommes de terre (huile de canola, sel, poivre)

## Allergies :

Lait (fromage râpé), blé (pains paninis), moutarde et œufs (mayo épicée)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

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

Sur une plaque de cuisson déposer, sur une moitié de la plaque, les pommes de terre rôties et enfourner pendant 20 minutes.

À mi-cuisson des pommes de terre, sur l'autre moitié de la plaque, rajouter les pains paninis ouverts pour les faire griller légèrement (2 à 4 minutes).

Sortir le sac de steak Philly de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures)

Garnir les pains paninis du mélangeur de steak Philly et de poivrons puis ajouter le fromage râpé. Remettre au four pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les sandwichs de steak Philly avec un peu de mayo épicée puis accompagner des pommes de terre rôties.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Le sac de steak Philly, les pains paninis et le fromage râpé se congèlent.

## **PÂTES « TIKTOK », SAUCE AUX TOMATES CONFITES, FROMAGE FETA ET BASILIC**

**Ce repas comprend :**

- Pâtes sèches
- « Sauce » pâtes TikTok

**Ingrédients :**

Pâtes alimentaires, SAUCE (tomates raisins et tomates cerises, huile d'olive, fromage feta, basilic frais, poivre)

**Allergies :**

Blé (pâtes alimentaires), lait (fromage feta)

**Préparation :**

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de sauce pâtes TikTok pour confire les tomates et le feta 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 pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente (9 à 11 minutes).

Sortir de sac de sauce de l'eau et l'ouvrir (Attention aux brûlures)

Verser le contenu du sac dans un grand bol puis, avec une cuillère, ou un autre ustensile de cuisine, mélanger et écraser les tomates et la feta pour créer une texture plus onctueuse et homogène.

Égoutter les pâtes puis remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce TikTok à vos pâtes. Saler et poivrer au goût (attention au sel, le fromage feta est salé)

Servir et déguster!

**Note de congélation** : Le sac sauce TikTok se congèle.

# POULET, SAUCE AUX HERBES, GRATIN DAUPHINOIS ET SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Poulet sauce aux herbes
- Gratin dauphinois (mettre au congélateur à la réception de votre boîte)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette à salade verte

## INGRÉDIENT :

Poulet de grains, épices à poulet de Montréal, SAUCE (oignons, ail, vin blanc, sel, poivre, bouillon de poulet, base de poulet, beurre, farine, fécule de maïs, persil, thym, pesto de basilic sans noix), gratins dauphinois (pommes de terre, crème, fromage emmental, amidon de pommes de terre, sel, méthylcellulose, arôme d'ail naturel, épices), laitue mesclun, VINAIGRETTE (poivrons rouges grillés, huile de canola, vinaigre de Xérès, vinaigre de riz, miel, ail, légumes déshydratés, sel, poivre)

## ALLERGIES :

Sulfites (sauce aux herbes), Lait (gratins dauphinois)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 350F

Sur une plaque de cuisson, déposer les gratins dauphinois (encore congelés) et cuire pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient chauds et dorés. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau pour vérifier leur chaleur interne.

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

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

Servir le poulet avec la sauce aux herbes accompagner de gratin dauphinois et de salade verte.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de poulet en sauce se congèle. Les gratins doivent être conservés au congélateur.

# CASSEROLE DE PORC ET SAUCISSES, TOMATES, LÉGUMES RACINES, NOUILLES AUX ŒUFS

## Ce repas comprend:

- Sac de casserole porc/saucisses/légumes
- Nouilles aux œufs

## Ingrédients :

Porc du Québec, saucisses de porc italienne douce, navets, carottes, tomates en dés, jus de tomates, oignons, ail, fines herbes italiennes, poivrons, bouillon de poulet, nouilles aux œufs

## Allergies :

Sulfites (saucisses), œufs et blé (nouilles aux œufs)

## Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de casserole 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 aux œufs de 3 à 4 minutes.

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

Servir accompagné de nouilles aux œufs.

\*Astuce : Vous pouvez rajouter un œuf au plat sur le dessus de votre plat de casserole. C'est une excellente et succulente combinaison 😊

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de casserole de porc et saucisses se congèle.