

BAUMANN

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

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 !!

POULET À LA CRÈME ET AU CITRON, NOUILLES AUX ŒUFS, BROCOLIS

Ce repas comprend :

- Poulet sauce crème/citron
- Nouilles aux œufs
- Brocolis

INGRÉDIENTS :

Poulet (épices à poulet de Montréal, oignons, ail, tomates déshydratées, huile de tournesol, acide citrique, crème, jus de citron, zeste de citron, épices italiennes, ail, huile de canola, fécule de maïs, oignons, bouillon de poulet, carottes, céleris, eau), nouilles aux œufs, brocolis

ALLERGIES :

BLÉ ET ŒUFS (NOUILLES AUX ŒUFS), LAIT (POULET CRÈME/CITRON)

PRÉPARATION :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de poulet sauce crème/citron 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 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.

Laver le brocoli puis le couper en petits fleurons. Dans une petite poêle avec un peu de beurre, faire cuire et dorer les fleurons de brocolis jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Sortir le sac de poulet crème/citron puis l'ouvrir (Attention aux brûlures)

Servir le poulet accompagné de nouilles aux œufs puis de brocolis et rajouter la sauce crème/citron.

Déguster!

***Note de congélation :** Le poulet crème/citron se congèle.

SANDWICH DE PORC EFFILOCHÉ, PAIN FOCACCIA, SALADE DE CHOU, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Porc effiloché
- Pains focaccia
- Pommes de terre rôties
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

PORC EFFILOCHÉ (porc, pâte d'orange séché, sel, sucre, épices, fumée, protéine de maïs, persil), pain focaccia (farine, eau, sel, levure, huile d'olive, fines herbes), chou de Savoie/carottes râpées, VINAIGRETTE CHOU (moutarde baseball, vinaigre blanc, vinaigre de riz, sel poivre, sucre, mayonnaise, persil séché), pommes de terre, sel, poivre, huile de canola, fines herbes italiennes)

Allergies :

Œufs et moutarde (vinaigrette chou), blé (pain focaccia)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une moitié de plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 10 à 15 minutes.

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

Sortir le sac de porc effiloché de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures)

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

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 porc effiloché et d'un peu de salade de chou.

Servir les sandwichs accompagnés du reste de la salade de chou et de pommes de terre rôties

Déguster!

***Notes de congélation :** Le porc effiloché et les pains se congèlent.

PÂTES SAUCE ARABIATA, FETA, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce arabiata
- Fromage feta râpé
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

SAUCE ARABIATA (oignons, céleris, carottes, courgettes vertes, aubergines, ail, vin blanc, tomates en dés, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomate, piment chili en flocons, thym, basilic, origan, épices Milano), fromage feta, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, huile de canola, moutarde de Dijon, poudre d'ail, poudre d'oignons, sel, poivre, miel, fines herbes et parmesan, origan, moutarde, basilic)

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), moutarde et lait (vinaigrette salade verte), lait (fromage feta), sulfites (sauce arabiata)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente (de 8 à 10 minutes).

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

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

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

Servir les pâtes en ajoutant du fromage feta râpé et accompagner de salade verte et déguster!

Note de congélation : La sauce arabiata se congèle.

CREVETTES À L'AIL, RIZ AUX LÉGUMES, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Crevettes à l'ail
- Riz aux légumes
- Laitue romaine
- Vinaigrette César

INGRÉDIENTS :

Crevettes, margarine à l'ail, RIZ (riz basmati, bouillon de volaille, base de poulet, oignons, carottes, céleris, persil, vin blanc, cœur de laitue romaine, VINAIGRETTE (bacon en morceaux, câpres, moutarde de Dijon, jus de citron, sirop d'érable, ail, vinaigre de vin rouge, huile d'olive, piment de cayenne, parmesan, cheddar, fines herbes, moutarde, oignons, persil)

ALLERGIES :

Crevettes et soya (crevettes à l'ail), sulfites (riz), moutarde et lait (vinaigrette César)

PRÉPARATION :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de crevettes à l'ail 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 aux légumes en ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps de temps.

Laver la laitue romaine puis la couper. Dans un bol, mélanger la laitue coupée et la vinaigrette César. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les crevettes accompagnées de riz aux légumes et de salade César

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

SALADE REPAS DE FILET DE PORC, BETTERAVES, POMMES DE TERRE DOUCES, ROQUETTE, VINAIGRETTE ORANGE ET ESTRAGON

Ce repas comprend:

- Mélange de porc, pommes de terre douces et betteraves
- Roquette
- Vinaigrette orange/estragon

Ingrédients :

Porc du Québec (parmesan, fromage cheddar, fines herbes, moutarde, basilic, amidon de maïs, origan, oignons, pommes de terre douces, sel, poivre, huile de canola, betteraves rouges), roquette, VINAIGRETTE (jus d'orange, jus de citron, miel, estragon frais, huile de canola, vinaigre de cidre, sel, poivre, moutarde de Dijon)

Allergies :

Moutarde (vinaigrette et porc), lait (porc)

Préparation :

Pour cette recette vous pouvez manger le tout froid ou réchauffer le mélange de porc/patates douces/betteraves pour en faire une salade tiède.

Dans un bol, mélanger la roquette, le porc/betteraves/patates douces et la vinaigrette orange/estragon. Saler et poivre au goût. Servir.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de porc/betteraves/patates douces se congèle.