

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 29 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 !!

NACHOS DE POULET TOUT GARNI

Ce repas comprend :

- Mix de poulet/poivrons
- Chips nachos
- Guacamole
- Crème sûre
- Fromage cheddar/Monterey Jack

INGRÉDIENTS :

Poulet (haut de cuisses et poitrine de poulet de grains, poivrons, oignons, épices, origan, poivrons déshydratés, piment jalapenos moulue, sel, fructose, huile de tournesol, poudre d'oignons, poudre d'ail), crème sûre, avocats, jus de lime, chips nachos

ALLERGIES :

BLÉ (CHIPS NACHOS), LAIT (CRÈME SÛRE ET FROMAGE)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 450°F

Faire chauffer une grande casserole d'eau et y déposer le sac de poulet/poivrons pour le réchauffer environ 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante).

Sortir le sac de mélange de poulet puis l'ouvrir (Attention aux brûlures!).

Sur une plaque de cuisson, déposer la moitié des chips nachos et un peu de mélange de poulet/poivrons (en prenant soin de ne pas prendre le jus de cuisson dans le sac) puis, surmonter du tiers du fromage. Recouvrir le tout du reste des chips

En prenant soin de ne pas prendre le jus de cuisson dans le sac, déposer le reste du poulet et des poivrons (de façon uniforme) sur les chips nachos puis recouvrir du reste du fromage puis enfourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir accompagné de crème sûre et de guacamole

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de poulet/poivrons, la guacamole et le fromage râpé se congèlent.

SANDWICH AUX MEATBALLS, SAUCE TOMATES, MOZZARELLA ET POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Meatballs en sauce
- Pains
- Mozzarella râpée
- Pommes de terre rôties

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 pain, fromage Romano, oignons déshydratés), pain (Farine de blé enrichie, levure, farine d'orge, sucre de canne, huile de tournesol, sel), pommes de terre, huile de canola, fines herbes italiennes, poudre d'oignons, légumes déshydratés

Allergies :

Blé (pains)

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 meatballs/sauce tomate pour le réchauffer de 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

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

Sur l'autre moitié de la plaque de cuisson, déposer les pains (coupés) pour les réchauffer quelques minutes. Une fois les pains chauds, les garnir de meatballs, de sauce tomates puis recouvrir la viande/sauce de fromage mozzarella râpé (utiliser seulement la moitié de la quantité...le reste est pour les cannellonis).

Servir les sandwichs accompagnés de pommes de terre rôties

Déguster!

***Notes de congélation :** Le sac de meatballs/sauce tomates, les pains et le fromage mozzarella se congèlent.

CANNELLONIS SAUCE ROSÉE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Cannellonis sauce rosée
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

CANNELLONIS SAUCE ROSÉE (Semoule de blé dur, farine de blé enrichie, Albumen, Chapelure de blé grillée, farine de blé dur levants, levure sèche, protéines de soya concentrée colorant caramel, oignons, poudre d'haricot blanc, fromage ricotta, huile végétale de canola, base de bœuf, amidon de maïs, extrait de levure, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, oignons, sel, sucre, pâte de tomates, crème), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, poudre d'ail, poudre d'oignons légumes déshydratés, huile de canola, eau, sel, poivre, miel)

Allergies :

Blé, soya et lait (cannellonis), moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 350F

Sur une plaque de cuisson, déposer le plat de cannellonis et retirer le couvercle de plastique transparent. Ajouter le fromage mozzarella râpé (utiliser seulement la moitié de la quantité...le reste est pour les sandwichs de meatballs).

Réchauffer de 20 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit chaud et le fromage légèrement coloré. (Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre des cannellonis, environ 5 secondes, puis toucher la pointe du couteau pour vérifier sa chaleur interne).

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la laitue et la vinaigrette puis réserver.

Sortir du four et servir accompagné de la salade

Note de congélation : Le plat de cannellonis et le fromage mozzarella se congèlent.

Enfourner de 45 à 1h15 minutes ou jusqu'à ce que le centre des cannellonis soient chauds et que le fromage soit doré. (Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre des cannellonis, environ 5 secondes, puis toucher la pointe du couteau pour vérifier la chaleur interne).

CREVETTES TERIYAKI ET LÉGUMES SAUTÉS, NOUILLES DE RIZ

Ce repas comprend :

- Crevettes sauce teriyaki et légumes
- Nouilles de riz

INGRÉDIENTS :

Crevettes, SAUCE (eau, glucose, sauce soya, sel, sucre, amidon de maïs, mélasse, jus de citron, ail, épices), carottes, courgettes vertes, oignons, pois mange-tout,

ALLERGIES :

Crevettes, soya et blé (crevettes teriyaki et légumes), blé (nouilles de riz)

PRÉPARATION :

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

Faire réchauffer une poêle assez grande pour faire sauter les crevettes/légumes. Sortir le sac de crevettes/sauce/légumes puis l'ouvrir (Attention aux brûlures) puis déposer le contenu dans la poêle et faire sauter/mélanger le tout.

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. Ajouter le sauté de crevettes et légumes teriyaki aux nouilles de riz puis mélanger.

Servir et déguster!

***Note de congélation :** Le sac de crevettes sauce teriyaki et légumes se congèle.

STEAK DE PORC SAUCE AUX CANNEBERGES ET ORANGE, RIZ ET BROCOLIS

Ce repas comprend:

- Steak de porc en sauce
- Riz
- Brocolis

Ingrédients :

Porc du Québec (cassonnade, sel, sel de céleri, poivre blanc, cannelle moulue, gingembre moulu, coriandre moulue, poudre d'ail, poudre d'oignons), SAUCE (oignons, ail, canneberges, miel, jus d'orange vinaigre de cidre, coriandre moulue, curcuma, bouillon de poulet, base de poulet), riz étuvé (anis étoilé, cardamome, piment chili thaï, sarriette moulue, estragon séché, poivre rose, genièvre), brocolis

Allergies :

Soya et moutarde (sauce canneberges)

Préparation :

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

*Vous pouvez, après avoir légèrement fait chauffer les steaks dans l'eau, les faire saisir à la poêle avec un peu d'huile et de beurre pour une texture plus croustillante.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à souper d'eau. Remuer de temps en temps. 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.

Servir les steaks accompagnés de riz et de fleurons de brocolis puis napper de sauce canneberges/orange.

Déguster!

***Note de congélation :** Les steaks de porc/sauce se congèle.