

BAUMANN

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

CASSEROLE DE CREVETTES, MAÏS ET HARICOTS NOIRS, COURGETTES ET HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Sac de casserole de crevettes
- Courgette
- Haricots verts

INGRÉDIENTS :

Crevettes (oignons, céleris, carottes, sel, poivre, épices Cajun, épices Tex-mex, tomates en dés, bouillon de poulet, féculé de maïs), courgettes vertes, haricots verts

ALLERGIES :

CREVETTES (CREVETTES)

PRÉPARATION :

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

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.

Laver les courgettes puis, sur une planche à découper, découper les courgettes en rondelles ou en demi-rondelles. Dans une poêle (à feu moyen) avec un petit de beurre, faire sauter les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saler et poivrer au goût. Réserver

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

Servir la casserole de crevettes accompagné de courgettes poêlées et d'haricots verts chauds

***Note de congélation :** La casserole de crevettes se congèle.

SANDWICH SMOKED MEAT, MOUTARDE AUX HERBES, SALADE DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend :

- Smoked meat
- Pain de seigle
- Moutarde
- Salade de pommes de terre

Ingrédients :

Smoked meat (bœuf, eau, glucose, saveur, épices, phosphate de sodium, caramel, sucre, ail déshydraté, acétate de sodium, nitrite, fumée), MOUTARDE (moutarde, moutarde de Dijon, miel, aneth), pain de seigle, SALADE (pommes de terre, crème sûre, mayonnaise, moutarde de Meaux, oignons verts, sel poivre, poudre d'ail, bacon)

Allergies :

Œufs et lait (salade de pommes de terre), moutarde (moutarde aux herbes et salade de pommes de terre), blé (pain de seigle), moutarde (smoked meat)

Préparation :

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

Vous pouvez réchauffer les pains de seigle au grille-pain ou au four pendant quelques minutes.

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

Garnir les pains de seigle de moutarde et de smoked meat.

Servir accompagné de salade de pommes de terre

Déguster!

***Notes de congélation** : Le sac de smoked meat et les pains de seigle se congèlent.

PÂTES AU POULET, SAUCE TETRAZZINI, BROCOLIS

Ce repas comprend :

- Pâtes sèches
- Poulet sauce tetrazzini
- Brocolis

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE (poulet de grains, épices à poulet de Montréal, crème, champignons, oignons, ail, huile de canola, vin blanc, bouillon de poulet, fécule de maïs, sel, poivre, parmesan, thym), brocolis

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), lait et sulfites (sauce tetrazzini)

Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de poulet sauce tetrazzini pour le réchauffer pendant 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).

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

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

Égoutter les pâtes puis remettre dans le même chaudron. Ajouter le poulet/sauce et les fleurons de brocolis aux pâtes. Saler et poivrer au goût.

Servir et déguster!

Note de congélation : Le sac de poulet sauce tetrazzini se congèle.

STEAK FRANÇAIS DE LA BOUCHERIE DU TERROIR, CHIMICHURI, FRITES AU GRAS DE CANARD, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Steak français (les steaks sont congelés...nous conseillons de les laisser décongeler tranquillement au réfrigérateur ou, si vous les manger la journée même, de les décongeler dans l'eau froide dans le sac 30 minutes puis, 30 minutes à température pièce hors des sacs et assaisonné de vos épices préférées)
- Frites au gras de canard (garder congelées) (PEUX CONTENIR DES TRACES DE : NOIX, LAIT, POISSON, FRUITS DE MER, ŒUFS, SOYA, BLÉ, MOUTARDE)
- Sauce chimichuri
- Laitue mesclun
- Vinaigrette à salade verte

INGRÉDIENT :

Intérieur de ronde de bœuf, CHIMICHURI (persil, coriandre, basilic, aneth, vinaigre de cidre, vinaigre de vin rouge, ail, huile de canola, jus de citron, jus de lime, sel, poivre, piment chili en flocons, oignons rouges), laitue mesclun, VINAIGRETE (moutarde de Dijon, jus de citron, sucre, vinaigre balsamique, huile de tournesol, moutarde de Meaux, miel)

ALLERGIES :

Moutarde (vinaigrette salade verte)

PRÉPARATION :

Pour la cuisson des frites de gras de canard, suivre la méthode de cuisson sur le sac!

Si les steaks sont décongelés. Sortir les steaks du sac puis assaisonner de vos épices préférées. Laisser à température pièce 30 minutes (Si les steaks sont congelés référez-vous à la note plus haut)

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen/élevé. Ajouter un filet d'huile puis, déposer les steaks. Faire cuire 3 minutes. Retourner les steaks puis ajouter un petit peu de beurre. Faire cuire 3 minutes. Laisser reposer les steaks, sur une planche, après cuisson pendant 5 minutes avant de les servir.

Si vous souhaitez une cuisson plus avancée, laisser les steaks de 1 à 3 minutes de plus par côté.

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

Servir les steaks accompagnés de chimichuri, de frites et de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation** : Les steaks peuvent rester congelés mais pas décongelés et recongelés.

FILET DE PORC MARINÉ FAÇON SOUVLAKI, MAYO À L'AIL, RIZ PILAF, SALADE GRECQUE

Ce repas comprend:

- Porc mariné
- Mayo à l'ail
- Riz pilaf
- Pita
- Feta
- Poivron vert et tomate
- Concombre
- Vinaigrette salade grecque

Ingrédients :

Porc du Québec (épices grecques, origan, poivre blanc, cassonade, poudre d'ail, ail, huile de canola, mayonnaise, jus de citron), MAYO (mayonnaise, ail, huile de canola), riz étuvé, ail, légumes déshydratés, fromage feta, poivron vert, tomate, concombre anglais, VINAIGRETTE GRECQUE (jus de citron, fleur d'ail, origan, vinaigre de riz, huile de canola, mayonnaise, sel, miel)

Allergies :

Œufs (porc, vinaigrette et mayo à l'ail)

Préparation :

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

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

Laver la tomate, poivron vert et concombre puis couper le concombre en rondelles, la tomate et le poivre en dés. Dans un bol, mélanger les légumes frais coupés, le fromage feta et la vinaigrette à salade grecque. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Sortir le sac de porc puis l'ouvrir. (Attention aux brûlures) Ne pas conserver la marinade.

Servir le porc mariné avec un peu de riz, ½ pita (par personne), un peu de mayo à l'ail et accompagné de salade grecque. Comme une assiette de gyro au porc 🍴

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de porc mariné se congèle.