

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 12 AVRIL 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 !!

SCHNITZEL DE POULET, SAUCE TOMATES, NOUILLES AUX ŒUFS ET BROCOLIS

Ce repas comprend :

- Schnitzel de poulet (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tomates
- Nouilles aux œufs
- Brocolis
- Mozzarella/parmesan

INGRÉDIENTS :

Poitrine de poulet, eau, sel, épices, chapelure, farine de blé, amidon de maïs, lait, soya, persil séché, huile de canola, œufs, SAUCE (tomates broyées, jus de tomates, pâtes de tomates, oignons, ail, huile d'olive), nouilles aux œufs, brocolis

ALLERGIES :

BLÉ, SOYA ET LAIT (SHNITZEL), BLÉ (NOUILLES AUX ŒUFS)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400°F

Sur une plaque de cuisson, déposer les schnitzels de poulet et mettre au four. Cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et colorés.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce tomates en remuant de temps en temps. Réserver.

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter, saler et poivrer au goût puis 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.

Lorsque les schnitzels sont cuits, ajuster la température du four à BROIL puis ajouter de la sauce tomates sur les escalopes puis une bonne quantité de mozzarella/parmesan puis enfourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les escalopes de poulet accompagné de nouilles aux œufs puis de brocolis.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce tomate se congèle. **LES SCHNITZELS DOIVENT RESTER CONGELÉS JUSQU'À CUISSON**

BURRITOS VÉGÉ, CRÈME SÛRE À L'AVOCAT, RIZ

Ce repas comprend :

- Mélange burritos
- Crème sûre à l'avocat
- Riz
- Pâtes tortillas

Ingrédients :

Farine de soya, carottes, céleris, oignons, poivrons, paprika, piment chili en flocons, cumin, coriandre, origan, épices tex-mex, poudre d'ail, tomates en dés, tomates broyées, crème sûre, avocat, jus de lime, coriandre fraîche, riz, épices, pâtes tortillas

Allergies :

Blé (pâtes tortillas), soya (mix burritos)

Préparation :

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

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

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

Deux options pour le montage des burritos :

- 1) Vous pouvez mélanger le mix burritos et le riz chaud puis rouler votre burrito
- 2) Vous pouvez ne mettre que le mix burritos puis le rouler et servir le riz en accompagnement

*Astuce : Prenez soin de déposer le mélange au centre de la pâte tortillas en laissant assez d'espace pour replier 2 des côtés avant de le rouler pour que le burrito soit « hermétique ».

Servir et déguster!

***Notes de congélation** : Les pâtes tortillas et le mix burritos se congèlent.

LASAGNE STYLE PIZZA TOUTE GARNIE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Lasagne
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

LASAGNE (pâtes alimentaires, ail, oignons, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, peppéronis, champignons, poivrons, fromage mozzarella), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, vinaigre balsamique, ail, sirop d'érable, sel, poivre, moutarde de Dijon, huile de canola, eau)

Allergies :

Blé et lait (lasagne), moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 350F

Retirer le couvercle de plastique de la lasagne. Mettre une feuille de papier d'aluminium sur la lasagne puis enfourner pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la lasagne soit chaude. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson des pâtes et la chaleur interne de la lasagne.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la laitue et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût.

Réserver

Retirer le papier d'aluminium de la lasagne puis laissez au four à 350F pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Fermer la chaleur du four puis laisser la lasagne reposer pendant 10 minutes.

Servir la lasagne accompagnée de salade verte.

Note de congélation : La lasagne se congèle.

FILET DE SAUMON, SAUCE AU BACON ET POIREAUX, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Saumon sauce bacon/poireaux

INGRÉDIENTS :

Saumon (légumes déshydratés, huile de tournesol, bacon, poireaux, ail, vin blanc, thym, sel de céleri, poivre, bouillon de volaille, feuilles de laurier, crème, fécule de maïs), pommes de terre, fines herbes italiennes, huile de canola, sel, poivre

ALLERGIES :

Saumon (saumon), sulfites et moutarde (sauce bacon/poireaux)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau dans une pomme de terre pour vérifier la chaleur interne.

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

Sortir le sac de saumon de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Sortir le saumon, en conservant la sauce, puis en faire des portions.

Servir le saumon accompagné de pommes de terre puis ajouter la sauce poireaux/bacon.

Déguster!

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

SAUCISSES AU BACON ET GOUDA FUMÉ, SAUCE À LA MOUTARDE, SALADE DE CHOU ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend:

- Saucisses
- Sauce à la moutarde
- Chou/carottes
- Vinaigrette à salade de chou
- Purée de pommes de terre

Ingrédients :

SAUCISSES (porc, bacon, sel, sucre, épices, fromage à pâte ferme, saveur naturelle de fumée, cassonade, sel, vinaigre séché, poudre de lait écrémé, ail déshydraté, oignons déshydratés), SAUCE (oignons, ail, beurre, cassonade, vin rouge, thym, épices à steak de Montréal, consommé de bœuf, bouillon de volaille, moutarde, fécule de maïs, sauce soya)

Allergies :

Lait (saucisses), moutarde, lait et soya (sauce moutarde)

Préparation :

Préchauffer le BBQ ou le four à 400F

Faire cuire/griller les saucisses pendant 10 à 15 minutes en les retournant de chaque côté.

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de purée de pommes de terre et la réchauffer pendant 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 moutarde en remuant de temps en temps. Réserver.

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

Servir les saucisses accompagnées de purée de pommes de terre, de sauce et de salade de chou. Déguster!

***Note de congélation :** Les saucisses, la purée de pommes de terre et la sauce moutarde se congèlent.