

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 19 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 !!

MIJOTÉ DE PORC ET BŒUF ET PATATES DOUCES, CAROTTES GLACÉES AU MIEL, NOUILLES AUX ŒUFS

Ce repas comprend :

- Mijoté de porc/bœuf/patates douces
- Carottes au miel
- Nouilles aux œufs

INGRÉDIENTS :

MIJOTÉ (porc, bœuf, pommes de terre douces, oignons, ail, thym, vin rouge, féculé de maïs, bouillon de porc, bœuf et volaille), carottes nantaises (bouillon de volaille, thym, muscade, cannelle, beurre et miel), nouilles aux œufs

ALLERGIES :

BLÉ ET ŒUFS (NOUILLES AUX ŒUFS)

PRÉPARATION :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer les sacs de mijoté pour le réchauffer de 10 à 15 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, saler et poivrer au goût puis réserver.

Dans une poêle à feu moyen-fort, faire réchauffer les carottes et la laque, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et caramélisées.

Servir le mijoté sur les nouilles aux œufs puis napper de sauce. Servir accompagné de carottes glacées.

Déguster!

***Note de congélation :** Le mijoté et les carottes se congèlent.

GUÉDILLES DE CREVETTES, MAYO AUX HERBES, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Pains hot-dog briochés (4 unités)
- Mayonnaise aux herbes
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Pains hot-dog, crevettes, MAYO (mayonnaise, coriander, basilic, menthe, estragon, sel, poivre), chou de Savoie, carottes, VINAIGRETTE (estragon, basilic, oignons verts, coriandre, menthe, sucre, moutarde de Dijon, huile de canola, vinaigre blanc, vinaigre de riz)

Allergies :

Blé (pains hot-dog), fruits de mer (crevettes), moutarde (vinaigrette salade de chou)

Préparation :

Préchauffer le four à 350F

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains et les réchauffer pendant quelques minutes afin qu'ils soient chauds et croustillants.

Dans un bol, mélanger les crevettes et la mayonnaise aux herbes (en quantité suffisante). Saler et poivrer au goût. Réserver

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

Garnir les pains chauds de mélange de crevettes.

Servir accompagné de salade de chou

*Astuce : vous pouvez également garnir les guédilles avec un peu de salade de chou 🍴

Déguster!

***Notes de congélation :** Les crevettes et les pains se congèlent.

SPAGHETTI SAUCE À LA VIANDE GRATINÉ, PAINS À L'AIL

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce à spaghetti
- Fromage mozzarella (juste la moitié, l'autre est pour la salade César)
- Pain panini (2 unités)
- Margarine à l'ail

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE (porc, bœuf, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, céleris, carottes, oignons, basilic, origan, ail, huile de canola, huile d'olive, piment chili en flocons, clou de girofle), pain panini, margarine à l'ail

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires et pains), lait et soya (margarine à l'ail), lait (fromage mozzarella)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

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

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

Une fois la sauce chaude, mettre les pâtes égouttées dans le même chaudron puis mélanger. Servir dans des bols puis mettre la moitié du sac de fromage mozzarella (l'autre moitié est utilisée pour la salade César) puis enfourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains paninis de façon qu'il y ait 4 tranches de pain. Badigeonner les pains de margarine à l'ail puis rajouter un peu de fromage mozzarella.

Note de congélation : Le fromage mozzarella, la margarine à l'ail et la sauce à spaghetti se congèlent.

ÉMINCÉ DE BŒUF AUX BROCOLIS, SAUCE À L'ORANGE, RIZ BASMATI

Ce repas comprend :

- Émincé de bœuf/brocolis/sauce
- Riz basmati

INGRÉDIENTS :

Bœuf (bouillon de volaille, jus d'orange, oignons, ail, fécule de maïs, huile de sésame, sauce soya, brocolis), riz, poudre d'ail, poudre d'oignons, légumes déshydratés, sel, poivre

ALLERGIES :

PRÉPARATION :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de bœuf/brocolis/sauce 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 en y ajoutant deux cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps.

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

Servir le bœuf et le brocoli sur le riz puis napper de sauce à l'orange.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de bœuf/brocolis/sauce se congèle.

SALADE CÉSAR AU POULET, VINAIGRETTE AU BACON, FROMAGE ET CROUTONS

Ce repas comprend:

- Poulet
- Laitue romaine
- Vinaigrette César
- Fromage mozzarella (juste la moitié, l'autre est pour le spaghetti)
- Croutons

Ingrédients :

Poulet de grains, sel, poivre, VINAIGRETTE (mayonnaise, vinaigre de vin blanc, jus de citron, sel, poivre, câpres, moutarde de Dijon, bacon, persil, poudre d'ail, épice parmesan et fines herbes), fromage mozzarella, croutons, laitue romaine

Allergies :

Lait (mozzarella et sauce César), sulfites (sauce César), blé (croutons)

Préparation :

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

Vous pouvez également manger le poulet froid 😊

Laver puis couper la laitue romaine.

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

Servir la laitue mélangée puis surmonter de lanières de poulet (froides ou chaudes) puis, ajouter le fromage mozzarella et les croutons.

Déguster!

***Note de congélation :** Le poulet et le fromage mozzarella se congèlent.