

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 26 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](http://www.restaurantbaumann.com)

Pour toutes questions ou informations, vous pouvez nous joindre par courriel ([info@restaurantbaumann.com](mailto:info@restaurantbaumann.com)) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

**BON APPÉTIT !!**

# CASSOULET DE PORC ET SAUCISSES DE POULET DE VOLAILLES DES CANTONS, COURGETTES VERTES

**Ce repas comprend :**

- Cassoulet
- Courgettes

## **INGRÉDIENTS :**

CASSOULET (filet de porc, sel, poivre blanc, poudre d'ail et d'oignons, gingembre moulu, piment de cayenne, cassonnade, saucisses de poulet (poulet, fines herbes), tomates en dés, jus de tomates, bouillon de poulet, de porc et de bœuf, fèves blanches, carottes, oignons, feuilles de laurier, thym, sel, poivre, fécule de maïs, vin blanc)

## **ALLERGIES :**

**SULFITES (CASSOULET)**

## **PRÉPARATION :**

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

Laver les courgettes puis, sur une planche à découper, les couper en rondelles ou en demi-rondelles puis, dans un poêle à feu moyen-élevé, ajouté une noix de beurre puis faire sauter et cuire les rondelles de courgettes. Saler et poivre au goût. Réserver.

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

Servir le cassoulet accompagné des courgettes sautées.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de cassoulet se congèle.

# CARI DE CREVETTES, SAUCE AU BEURRE, LÉGUMES, RIZ BASMATI

## Ce repas comprend :

- Cari de crevettes, sauce au beurre et légumes
- Riz basmati

## Ingrédients :

Crevettes, pois mange-tout, carottes, céleris, poivrons, oignons, SAUCE (poivrons rouges grillés, lait de coco, beurre, oignons, carottes, céleris, garam masala, épices tandoori, poudre de cari jaune, cumin, coriandre moulue), riz basmati, sel, poivre

## Allergies :

Lait (sauce au beurre)

## Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de cari de crevettes 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 2 cuillères à soupe d'eau et en remuant de temps en temps.

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

Servir le cari de crevettes, sauce et légumes sur le riz basmati

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Le sac de cari de crevettes se congèle.

# MAC & CHEESE BAUMANN, BROCOLIS ET CHAPELURE PANKO À L'AIL

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce mac & cheese
- Brocolis
- Chapelure panko à l'ail
- Fromage râpé

## Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE (fromage gouda fumé, fromage St-Benoît, mozzarella, lait, crème, agar agar, stabilisateur, sel, poivre, fécule de maïs), chapelure panko, huile de canola, ail, brocolis

## Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), lait (sauce mac & cheese)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce à mac & cheese 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.

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.

Une fois la sauce chaude, mettre les pâtes égouttées et les fleurons de brocolis dans le même chaudron puis mélanger.

Servir dans des bols puis ajouter le fromage râpé puis enfourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Déguster!

**Note de congélation :** Le fromage râpé et la sauce mac & cheese se congèlent.

# STEAK FRANÇAIS DE LA BOUCHERIE DU TERROIR, GRATIN DAUPHINOIS, 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)
- Gratins dauphinois
- Laitue mesclun
- Vinaigrette à salade verte

## INGRÉDIENTS :

Pointe de surlonge de bœuf, gratins dauphinois (pommes de terre, crème, fromage emmental, amidon de pommes de terre, sel, méthylcellulose, arôme d'ail naturel, épices), VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde de Dijon, fines herbes italiennes, sel, poivre, vinaigre de vin blanc), laitue mesclun

## ALLERGIES :

Moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 450F

Sur une plaque de cuisson, déposer les gratins dauphinois (encore congelés) et cuire pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient chauds et dorés. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau pour vérifier leur chaleur interne.

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 ou le BBQ à feu 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 mesclun et la vinaigrette à salade verte. Saler et poivrer au goût. Réserver

Servir les steaks accompagnés de gratins dauphinois et de salade verte

Déguster!

**\*Note de congélation :** GARDER LES GRATINS CONGELÉS

# CUISSES DE POULET BBQ, SAUCE BBQ, POMMES DE TERRE RÔTIES ET SALADE DE CHOU

## Ce repas comprend:

- Cuisses de poulet (4 unités)
- Sauce BBQ
- Pommes de terre rôties
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

## Ingrédients :

Cuisses de poulet, sel, épices, tomates, oignons, ail, agents de conditionnement, huile végétale (soya), arôme de fumée), SAUCE BBQ (oignons, ail, beurre, farine, fécule de maïs, base de sauce BBQ végane, paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, sel, cassonade, bouillon de porc, crème), chou et carottes râpés, pommes de terre, huile de canola, sel, poivre, légumes déshydratés, VINAIGRETTE (huile de canola, huile d'olive, poudre d'ail, poudre de gingembre, huile de sésames, vinaigre de riz, miel, sauce soya, sel)

## Allergies :

Soya (cuisses de poulet, sauce BBQ, vinaigrette salade de chou), lait (sauce BBQ)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin, déposer les cuisses de poulet d'un côté puis mettre au four pendant 15 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient chaudes (vous pouvez piquer la pointe d'un couteau pour vérifier leur chaleur)

À mi-cuisson des cuisses de poulet, ajouter les pommes de terre sur la plaque de cuisson pour les réchauffer pendant 10 à 15 minutes.

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

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

Servir les cuisses de poulet accompagner de sauce BBQ, des pommes de terre rôties et de salade de chou.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de cuisses de poulet se congèle.