

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 5 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 !!

POULET, SAUCE CRÉMEUSE AU CHOU-FLEUR, GRATIN DAUPHINOIS, ASPERGES

Ce repas comprend :

- Poulet sauce au chou-fleur
- Gratin dauphinois (GARDER CONGELÉ)
- Asperges

INGRÉDIENTS :

Poulet de grains (choux-fleurs, oignons, bouillon de poulet, crème, jus de citron, sel, poivre, ail, féculé de maïs, beurre, huile de canola), gratins dauphinois (pommes de terre, crème, fromage emmental, amidon de pommes de terre, sel, méthylcellulose, arôme d'ail naturel, épices), asperges

ALLERGIES :

LAIT (GRATIN DAUPHINOIS ET SAUCE CHOU-FLEUR)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 450°F

Faire chauffer une grande casserole d'eau et y déposer le sac de poulet/sauce chou-fleur pour le réchauffer environ 15 à 20 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante).

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.

Laver les asperges. Couper la base des asperges de 3 centimètres. Ne pas conserver la partie de 3 centimètres.

Couper les asperges en biseaux de 2 à 3 centimètres.

Dans une poêle à feu moyen-élevé avec un peu de beurre, faire sauter les asperges. Saler et poivrer au goût. (Cette méthode de cuisson vous assure d'avoir des asperges chaudes et croquantes!)

Sortir le sac de poulet de l'eau puis l'ouvrir.

Servir le poulet et la sauce au chou-fleur accompagné de gratin dauphinois et d'asperges poêlées.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac poulet se congèle. LES GRATINS DOIVENT RESTER CONGELÉS JUSQU'À CUISSON.

QUÉSSADILLAS AU POULET, SALSA DE TOMATES ET MAÏS, SALADE DE POMMES DE TERRE AU BACON

Ce repas comprend :

- Mélange de poulet/poivrons
- Pâtes tortillas
- Salade de pommes de terre
- Salsa de tomates et maïs

Ingrédients :

Poulet de grains, poivrons, oignons, épices, SALSA (tomates en dés, tomates broyées, oignons, poivrons verts, maïs, vinaigre, sucre, sel, poivre, piment chili broyés, huile de canola, coriandre moulue), SALADE PATATES (pommes de terre, mayonnaise, crème sûre, piment de cayenne, origan séché, sel de céleri, poudre d'ail, bacon émietté, oignons verts, vinaigre de vin rouge), pâtes tortillas

Allergies :

Blé (pâtes tortillas), lait (salade de pommes de terre)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de mélange de poulet/poivrons 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)

Sur une plaque de cuisson, déposer les pâtes tortillas puis, sur une demi-pâte, déposer le mélange de poulet puis un peu de salsa de tomates. Refermer les tortilla puis enfourner quelques minutes pour faire croustiller les pâtes tortillas.

Servir les quésadillas accompagnées de salade de pommes de terre.

Déguster!

***Notes de congélation :** Les pâtes tortillas, le mélange de poulet/poivrons et la salsa de tomates se congèlent.

FARFALLE À LA CHAIR DE SAUCISSES AU FENOUIL, SAUCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Sauce crémeuse et chair de saucisses
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Farfalle, SAUCE (bouillon de poulet, crème, fécule de maïs, épinards hachés, oignons, ail, vin blanc, porc, sel, sucre, paprika, fenouil, sel, poivre, jus de citron, huile de canola, huile d'olive), laitue mesclun, VINAIGRETTE (pesto de basilic sans noix, moutarde de Dijon, vinaigre de vin rouge, sirop d'érable, huile de canola, sel, poivre, eau)

Allergies :

Sulfites (sauce crémeuse), moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de sauce crémeuse/chair de saucisses pour le réchauffer de 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 (de 8 à 10 minutes).

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

Égoutter les pâtes puis les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse/chair de saucisses puis mélanger. Saler et poivrer au goût.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte

Note de congélation : Le sac de sauce crémeuse/chair de saucisses se congèle.

ORGE STYLE POKÉ BOL, DATTES, PATATES DOUCES, YAOURT WAFU, LÉGUMES FRAIS, FILET DE SAUMON

Ce repas comprend :

- Orge/dattes/patates douces
- Yaourt Wafu
- Concombre/radis
- Filet de saumon

INGRÉDIENTS :

Saumon, orge perlée, pommes de terre douces, dattes, SAUCE (yaourt, sauce soya, miel, gingembre, huile de sésames), concombre, radis.

ALLERGIES :

Soya (yaourt Wafu)

PRÉPARATION :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac d'orge/dattes/patates douces et le sac de saumon pour les réchauffer de 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Laver les concombres et les radis puis, sur une planche à découper, les tailler en petites rondelles minces.

Dans un bol, mélanger un peu de yaourt Wafu et les légumes frais en rondelles. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Sortir les sacs d'orge et de saumon de l'eau puis les ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir l'orge/dattes/patates douces dans des bols puis verser un filet de yaourt Wafu dessus. Sortir le saumon du sac puis le défaire en morceaux en prenant soin de ne pas conserver la peau.

Servir les morceaux de saumon sur l'orge puis ajouter les légumes frais.

Servir et déguster!

***Note de congélation :** Le sac de saumon et le sac d'orge se congèlent.

FILET DE PORC, SAUCE AU GINGEMBRE ET ORANGE, RIZ BASMATI, BROCOLIS

Ce repas comprend:

- Filets de porc sauce orange/gingembre
- Riz basmati
- Brocolis

Ingrédients :

Porc du Québec (sel, poivre blanc, cassonade, poudre d'oignons, poudre d'ail, cumin, oignons, carottes, ail, gingembre, vinaigre de riz, jus d'orange, graines de coriandre moulue, fécule de maïs), riz basmati, brocolis

Allergies :

Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de filet de porc sauce orange/gingembre 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 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 le porc accompagné de riz et de fleurons de brocolis puis napper de sauce orange/gingembre.

Déguster!

***Note de congélation :**Le sac de porc en sauce se congèle.