

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 17 MAI 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 !!

PENNES AUX SAUCISSES, SAUCE TOMATES ET POIVRONS, COURGETTES, FROMAGE FETA

Ce repas comprend :

- Pennes
- Sauce tomates/poivrons
- Saucisses
- Courgettes
- Feta émietlée

INGRÉDIENTS :

Saucisses italiennes douces, SAUCE (jus de tomates, tomates broyées, poivrons rouges grillés, ail, cassonade, sel, basilic, origan, oignons, huile d'olive), courgettes vertes, fromage feta

ALLERGIES :

LAIT (FROMAGE FETA), SULFITES ET MOUTARDE (SAUCISSES)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ ou le four à 400F. Faire cuire/griller les saucisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites (environ 20 minutes) Astuce : les saucisses cuites seront fermes au touché).

Réserver. Vous pouvez couper les saucisses en tronçons pour les ajouter aux pâtes ou les laisser entières.

Faire bouillir de l'eau dans un chaudron. Ajouter une pincée de sel puis faire cuire les pâtes pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Laver puis découper les courgettes. Dans une poêle avec un peu de beurre, faire cuire les courgettes à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres et colorées. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Égoutter les pâtes puis les remettre dans le même chaudron, ajouter la sauce tomates/poivrons les courgettes et les saucisses (si elles sont coupées). Mélanger

Servir en ajoutant le fromage feta émietlé.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce, les saucisses et le fromage feta se congèlent.

STEAK FRANÇAIS, POMMES DE TERRE AU FOUR GRATINÉES, HARICOTS VERTS

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)
- Pommes de terre emballées avec papier aluminium
- Crème sûre à l'avocat (la moitié, l'autre est pour les tacos)
- Fromage râpé 2 couleurs
- Haricots verts

Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf, pommes de terre, crème sûre, avocat, lime, coriandre, haricots verts, fromage cheddar/Monterey Jack

Allergies :

Soya (fromage), lait (crème sûre)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F ou le BBQ et cuire les pommes de terre pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Piquer la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.

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.

Pour nettoyer les haricots verts; avec un petit couteau, retirer un demi-centimètre à chaque bout puis, dans un chaudron d'eau salée à ébullition, cuire les haricots verts pendant 2 minutes. Égoutter et réserver.

Une fois les pommes de terre cuites, les déballer puis les fendre, avec un couteau, sur le sens de la longueur puis les ouvrir. Ajouter le fromage puis les remettre au four ou au BBQ pour faire gratiner le fromage.

Servir les steaks accompagnés de pommes de terre au four (et de crème sûre à l'avocat) et d'haricots verts.
Déguster!

***Notes de congélation** : Le fromage se congèle

SAUTÉ DE CREVETTES SAUCE AIGRE-DOUCE, LÉGUMES ET NOUILLES DE RIZ

Ce repas comprend :

- Sac de crevettes/légumes/sauce
- Nouilles de riz

Ingrédients :

Crevettes (bouillon de poulet, jus d'orange, vinaigre de riz, cassonade, huile de sésames, graines de sésames, sauce soya, sirop d'érable), pois mange-tout, carottes, céleris, oignons, poivrons, nouilles de riz

Allergies :

Crevettes, soya (sauté), blé (nouilles de riz)

Préparation :

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

Faire bouillir de l'eau dans un chaudron. Ajouter une pincée de sel puis faire cuire les nouilles de riz pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Sortir le sac de crevettes/légumes/sauce de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, ajouter crevettes/légumes/sauce pour finir la cuisson. Ajouter les nouilles de riz cuites. Mélanger. Saler et poivrer au goût!

Servir et déguster!

Note de congélation : Le sac de crevettes/légumes/sauce se congèle.

TACOS DE PORC EFFILOCHÉ ET FRITES DE PATATES DOUCES

Ce repas comprend :

- Porc effiloché
- Tortillas de maïs
- Crème sûre à l'avocat (la moitié, l'autre est pour les pommes de terre au four des steaks)
- Tomate/laitue
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)

INGRÉDIENTS :

Porc effiloché (épaule de porc, épices irradiées, légumes déshydratés (ail, oignon, poivron), sucre, sel, protéine végétales, amidon de maïs modifié, moutarde, huile végétale, cassonade, sucre d'érable, arôme de fumée, sucre), tortillas de maïs, crème sûre, avocat, jus de lime, coriandre, tomate, laitue iceberg, frites de patates douces (pommes de terre douces, huile végétale, de soya et de tournesol, amidon de maïs, fécule de pommes de terre, sucre, cassonade, farine de riz, fibre de pois, sel, poudre à pâte)

ALLERGIES :

Soya et moutarde (porc), blé (tortillas), soya (frites de patates douces), lait (crème sûre)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites de patates douces et les réchauffer pendant 8 à 12 minutes en retournant les frites quelques fois

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

Laver la laitue et la tomate puis, découper la tomate en dés et la laitue en minces lanières. Réserver.

Sortir le sac de porc effiloché de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Réserver.

Réchauffer les pâtes tortilla au four ou au four micro-ondes.

Garnier les pâtes avec le porc effiloché, la laitue, les dés de tomates puis la crème sûre.

Servir les tacos accompagnés de frites de patates douces

Déguster!

***Note de congélation :** Le porc, les tortillas et les frites se congèlent.

SANDWICH DE POULET PORTUGAIS, MOUTARDE AUX HERBES, FROMAGE SUISSE, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Pains
- Poulet mariné
- Moutarde aux herbes
- Fromage suisse
- Laitue mesclun
- Vinaigrette à salade

Ingrédients :

Poulet (hauts de cuisses de poulet, huile de canola, coriandre, jus de citron, ail, piment de cayenne, paprika, poivrons rouges grillés, légumes déshydratés, poudre d'ail, persil, sel, poivre blanc, gomme de xanthane, gingembre, vinaigre blanc), pains, MOUTARDE (moutarde jaune, moutarde de Dijon, moutarde à l'ancienne, menthe, coriandre, persil, aneth), fromage suisse, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, ketchup, vinaigre de vin rouge, vinaigre blanc, sel, poivre, vinaigre balsamique, sauce miel et ail, poudre d'oignons, poudre d'ail, sauce Worcestershire, mayonnaise, moutarde, sucre)

Allergies :

Poisson, œufs, sulfites, moutarde (vinaigrette salade et moutarde aux herbes)

Préparation :

Préchauffer le BBQ ou le four à 400F

Une fois le BBQ chaud et les grilles bien brossées, faire griller les hauts de cuisses de poulet marinées jusqu'à ce qu'elles soient cuites (5 à 10 minutes de chaque côté).

Faire griller les pains

Badigeonner les pains de moutarde aux herbes puis ajouter le poulet puis le fromage suisse.

Laisser le fromage fondre légèrement

N.B. Les mêmes étapes s'appliquent pour une cuisson au four (Faire cuire le poulet, réchauffer les pains, etc.)

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

Servir les sandwichs accompagnés de salade verte

Déguster!

Note de congélation : Le poulet mariné, les pains et le fromage suisse se congèlent.