

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 24 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 !!

SAUCISSES AU FROMAGE ET VIANDE FUMÉE, COURGETTES, RIZ PILAF, CRÈME SÛRE DIJONNAISE

Ce repas comprend :

- Saucisses
- Courgettes
- Riz pilaf
- Crème sûre dijonnaise

INGRÉDIENTS :

Saucisses (porc, bacon, fromage, poitrine de bœuf fumée, épices, sel, sucre, oignons déshydratés, vinaigre séché, poudre de lait écrémé, ail déshydraté, moutarde), courgettes, riz (base de poulet, herbes de Provence, oignons, carottes, céleris, huile de canola), CRÈME SÛRE (crème sûre, mayonnaise, moutarde de Dijon, sel, poivre)

ALLERGIES :

MOUTARDE ET LAIT (SAUCISSES, CRÈME SÛRE), ŒUFS (CRÈME SÛRE DIJONNAISE)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ ou le four à 400F.

Faire cuire/griller les saucisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites (environ 10 à 20 minutes)

Astuce : les saucisses cuites seront fermes au touché).

Laver puis découper les courgettes. Vous pouvez les découper en rondelles pour les faire cuire à la poêle avec un peu de beurre, sel et poivre ou les découper en tranches (sur la longueur), les badigeonner d'huile, de sel et de poivre et les faire griller sur le BBQ en même temps que les saucisses.

Dans un petit chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer le riz pilaf en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps. Réserver.

Servir les saucisses grillées accompagnés de courgettes et de riz pilaf. Servir avec la crème sûre dijonnaise en trempette.

Déguster!

***Note de congélation** :Les saucisses se congèlent.

LONGE DE PORC, MARINADE CHIMICHURI, SALADE DE MAÏS ET TOMATES, VINAIGRETTE CORIANDRE ET ANETH, GRATIN DAUPHINOIS

Ce repas comprend :

- Longes de porc marinées
- Maïs en grains
- Tomates raisins
- Gratin dauphinois (GARDER CONGELÉ)
- Vinaigrette coriandre/aneth

Ingrédients :

Porc du Québec (sel, poivre blanc, ail, origan, persil, jus de citron, vinaigre de vin rouge, piment chili en flocons, coriandre, gomme de xanthane, oignons verts, huile de canola), maïs en grains, tomates raisins, GRATINS (pommes de terre, crème, fromage emmental, amidon de pommes de terre, sel, méthylcellulose, arôme d'ail naturel, épices), VINAIGRETTE (coriandre, aneth, huile de canola, ail, vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, sel, poivre, oignons verts)

Allergies :

Sulfites (marina chimichuri et vinaigrette coriandre/aneth), moutarde (vinaigrette)

Préparation :

Préchauffer le four ou le BBQ 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.

Une fois le BBQ chaud, faire griller et cuire les longes de porc (ne pas conserver la marinade).

Cuire les longes pendant 5 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à la cuisson désirée.

Vous pouvez également cuire les longes à la poêle (poêle à feu moyen-élevé, un peu de beurre) ou au four en les retournant quelques fois durant la cuisson.

Laver puis couper les tomates raisins en 2.

Dans un bol, mélanger le maïs en grains, les tomates raisins et la vinaigrette coriandre/aneth. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les longes de porc accompagnés de gratin dauphinois et de salade de maïs/tomates.

Déguster!

***Notes de congélation :** Les longes de porc se congèlent.

SOUPER FONDUE DE BŒUF ET GARNITURE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Bœuf en tranches (GARDER CONGELÉ)
- Brocolis
- Pommes de terre
- Mayo à l'ail
- Trempette pour fondue
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Bouillon à fondue

Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf, brocolis, pommes de terre (huile de canola), MAYO AIL (mayonnaise, ail, huile de canola), TREMPETTE (mayonnaise, ketchup, vinaigre de vin rouge, piment de cayenne, poivre, ail, poivrons rôtis), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de cidre, vinaigre de riz, eau, jus de tomates, poivrons rouges grillés, oignons, carottes, céleris, ail, cassonnade, sel, basilic, origan, huile d'olive, céleri rave, sel de céleri, sauce Worcestershire, sauce chili), BOUILLON (consommé de bœuf, oignons, sauce chili, thym, laurier, ail, huile de canola)

Allergies :

Œufs (mayo à l'ail et trempette fondue), sulfites, blé et poisson (vinaigrette salade)

Préparation :

Dans un plat à fondue ou dans un chaudron, réchauffer le bouillon à fondue.

Déballer les paquets de bœuf et les déposer sur une assiette de service.

Laver et découper le brocoli en petits fleurons.

Dans une autre assiette de service, déposer les pommes de terre, les fleurons de brocolis et les contenants de mayo à l'ail et de trempette.

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

Servir le bouillon chaud au centre de la table et déguster.

Accompagné la fondue de salade verte

Note de congélation : Le bœuf doit rester congelé (dégeler le matin du souper au réfrigérateur), les pommes de terre se congèlent

PELURES DE POMMES DE TERRE FARCIES...GRATINÉES, ASPERGES DU QUÉBEC

Ce repas comprend :

- Pelures de pommes de terre
- Farce pour pelures de pommes de terre
- Fromage râpé
- Asperges

INGRÉDIENTS :

Pelures de pommes de terre, FARCE (oignons, carottes, céleris, ail rôti, thym, bouillon de poulet, beurre, farine, crème, lait, base de poulet, sel, poivre, piment chili en flocons, porc effiloché, bacon, chair à saucisses, pommes de terre), fromage cheddar/Monterey Jack râpé, asperges

ALLERGIES :

Moutarde et lait (farce pour pelures)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les pelures de pommes de terre et les cuire pendant 8 minutes (les retourner à mi-cuisson).

Sortir la plaque de cuisson du four puis, garnir les pelures de pommes de terre avec la farce puis ajouter le fromage râpé. Remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Laver les asperges.

Vous pouvez les faire griller sur le BBQ (en les badigeonnant d'huile, sel et poivre) ou à la poêle en les coupant en biseaux de 2 centimètres avec un peu de beurre, sel et poivre. Vous pouvez également transformer les asperges en salade en les refroidissant après cuisson et en ajoutant la vinaigrette de choix 😊

Sortir les pelures farcies du four et servir accompagnés d'asperges

Déguster!

***Note de congélation :** Les pelures, la farce et le fromage râpé se congèlent.

SANDWICH DE POULET AU PESTO ET BRIE, SALADE DE COUSCOUS ISRAÉLIEN

Ce repas comprend:

- Pains
- Poulet/pesto
- Fromage brie
- Salade de couscous israélien

Ingrédients :

Poulet (poitrine de poulet de grains, épices poulet de Montréal, acide citrique, ail, basilic, huile de canola, persil, gomme de xanthane, sel), fromage brie, pains focaccias romarin, fines herbes, SALADE (couscous israélien, raisins sultans, canneberges séchées, maïs, persil séché, moutarde de Dijon, vinaigre de vin rouge, jus de citron, sel, poivre, huile de soya, sucre, oignons et ail déshydratés, graines de sésame)

Allergies :

Moutarde, soya et sulfites (salade de couscous), blé (pains focaccias), lait (fromage brie)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains pour les réchauffer au four pendant quelques minutes.

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

Sur une planche à découper, découper le fromage brie en mince lanières.

*Astuce : vous pouvez passer votre couteau à l'eau très chaude en chaque tranche de fromage pour éviter que le fromage ne colle au couteau à chaque fois 😊

Garnir les pains de poulet/pesto et de tranches de fromage brie puis enfourner pour faire fondre le fromage légèrement.

Servir les sandwichs accompagnés de salade de couscous israélien.

Déguster!

***Note de congélation :** Le poulet/pesto, le fromage et les pains se congèlent.