

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 3 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](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 !!**

# PIZZA À LA CHAIR DE SAUCISSES, POIVRONS, SAUCE CRÉMEUSE À L'AIL, SALADE DE HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Pita (croûtes)
- Chair à saucisses
- Poivrons
- Sauce crémeuse
- Fromage mozzarella
- Haricots verts
- Vinaigrette haricots verts

## INGRÉDIENTS :

Pita, porc, sel, sucre, sulfites, fenouil, paprika, poivrons, oignons, SAUCE (oignons, ail, basilic, herbes provençales, bouillon de poulet, crème, fécule de maïs, piment chili broyé, poudre d'ail, légumes déshydratés), fromage mozzarella râpé, haricots verts, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, moutarde, sucre, sel, poivre, mayonnaise)

## ALLERGIES :

SULFITES (CHAIR À SAUCISSES), BLÉ (PITA), MOUTARDE ET ŒUFS (VINAIGRETTE), LAIT (FROMAGE ET SAUCE CRÉMEUSE)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les pitas puis, étendre la sauce crémeuse dessus en quantité suffisante (ou généreuse). Ajouter la chair à saucisses puis les lanières de poivrons. Ajouter le fromage mozzarella râpé.

Cuire pendant 10 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessous de la croûte soit croustillante et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Pour nettoyer les haricots verts; avec un petit couteau, retirer un demi-centimètre à chaque bout puis, une grande casserole d'eau salée à ébullition, cuire les haricots verts pendant 2 minutes. Égoutter puis refroidir dans l'eau ou dans un bol d'eau glacé. Saler et poivre au goût. Réserver.

Dans un bol, mélanger les haricots verts blanchis et froids avec la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les pizzas accompagnées de la salade d'haricots verts.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pitas, le fromage mozzarella, la chair à saucisses et les poivrons se congèlent.

# SALADE DE CREVETTES, SAUCE RANCH, LÉGUMES FRAIS

## Ce repas comprend :

- Crevettes
- Sauce Ranch
- Laitue Iceberg
- Légumes frais

## Ingrédients :

Crevettes, pois mange-tout, carottes, céleris, poivrons, oignons, SAUCE RANCH (oignons, ail, vinaigre de cidre, sucre, sel, poivre, piment de cayenne, crème sûre, mayonnaise), laitue iceberg

## Allergies :

Lait et œufs (sauce Ranch), crevettes (crevettes)

## Préparation :

Pour cette recette, nous conseillons de manger les crevettes froides. Toutefois, vous pouvez les réchauffer comme d'habitude pour faire une salade tiède.

Laver la laitue iceberg et bien l'essorer. Couper la laitue de la façon de votre choix (soit en morceaux grossiers ou en minces lanières...à votre goût)

Dans un bol, mélanger la laitue coupée, les légumes frais et une partie de la vinaigrette Ranch. Saler et poivrer au goût.

Servir dans des bols et ajouter les crevettes par-dessus. Ajouter, si vous souhaitez, un filet de vinaigrette Ranch par-dessus les crevettes.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Les crevettes se congèlent.

# ÉMINCÉ DE BŒUF AUX SÉSAMES, CHAMPIGNONS PORTOBELLOS, ASPERGES ET SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Bœuf aux sésames
- Champignons portobellos
- Asperges
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf, pâte de tomates, graines de sésames blanches et noires, huile de sésame, ail, sirop d'érable, huile de canola, sauce chili thaï, sauce soya, vinaigre de riz), champignons portobellos, asperges, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de cidre, vinaigre de riz, citron, sel, poivre, épices grecques, sauce soya, moutarde de Dijon, huile de canola, ail)

## Allergies :

Moutarde (vinaigrette salade verte), soya (marinade bœuf et vinaigrette salade verte)

## Préparation :

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

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.

Couper les champignons en lamelles minces.

Dans une poêle à feu moyen-élevé avec un peu de beurre, commencer par faire sauter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tombés et caramélisés. Saler et poivrer au goût. Ajouter les asperges et un petit peu de beurre. (Cette méthode de cuisson vous assure d'avoir des asperges chaudes et croquantes!) Rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Dans un bol, mélanger la laitue mesclun et la vinaigrette à salade verte. Saler et poivrer au goût. Réserver

Servir l'émincé de bœuf et les asperges/champignons poêlés mélangés. Accompagner de salade verte.

Déguster!

**Note de congélation :** Le bœuf se congèle.

# STEAK DE PORC MARINADE GRECQUE, SALADE DE ROQUETTE, VINAIGRETTE CITRON ET PARMESAN, COURGETTES, RIZ

## Ce repas comprend :

- Steak de porc marinés (crus)
- Roquette
- Vinaigrette citron/parmesan
- Courgettes
- Riz

## INGRÉDIENTS :

Longe de porc (huile de canola, jus de citron, ail, moutarde de Dijon, origan, persil, thym, poivre blanc, mayonnaise, gomme de xathane), roquette, VINAIGRETTE (jus de citron, zeste de citron, vinaigre blanc, sucre, sel, parmesan, huile d'olive, huile de canola), courgettes, riz

## ALLERGIES :

Moutarde et œuf (marinade porc), lait (vinaigrette roquette)

## PRÉPARATION :

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen/élevé ou le BBQ à feu élevé. Ajouter un filet d'huile puis, déposer les steaks sans la marinade. Faire cuire 5 minutes. Retourner les steaks puis ajouter un petit peu de beurre. Faire cuire 5 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 3 à 5 minutes de plus par côté.

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

Une fois lavées, les courgettes peuvent se cuire à la poêle avec un peu de beurre, sel et poivre (en les coupant en rondelles) ou sur le BBQ, en les coupant en tranches plus épaisses, sur le sens de la longueur. Sur le BBQ, vous pouvez les badigeonner d'huile et de l'assaisonnement de votre choix. Il suffit que les courgettes soient marquées par le grill et légèrement tendres.

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette citron/parmesan. Saler et poivrer au goût. Réserver

Servir les steaks de porc accompagnés de riz, de courgettes et de la salade de roquette.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le porc mariné se congèle.

# SANDWICH DE POULET ET POIVRONS MARINÉS, MAYO CHIPOTLÉ, POMMES DE TERRE RÔTIÉS

## Ce repas comprend:

- Poulet/poivrons marinés
- Pain foccacias
- Mayo chipotlé
- Pommes de terre rôties
- Fromage suisse

## Ingrédients :

Poulet de grains, épices à poulet Montréal, poivrons rouges, huile de canola, fines herbes italiennes, pain, mayonnaise, assaisonnement chipotlé/érable, pommes de terre, épices grecques, sel, huile de canola, fromage suisse

## Allergies :

Blé (pains), œufs (mayo chipotle), lait (fromage suisse)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une moitié de plaque de cuisson déposer les pains pour les réchauffer pendant quelques minutes. (3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les pains soient chauds et légèrement croustillants)

Sur l'autre moitié, déposer les pommes de terre et réchauffer pendant 10 à 15 minutes.

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

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

Garnir les pains chauds de mayo chipotlé, de tranches de poulet et de poivrons marinés puis d'une tranche de fromage suisse. Remettre au four quelques minutes pour que le fromage fonde légèrement.

Servir les sandwichs accompagnés de pommes de terre

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de poulet/poivrons, les pains et le fromage suisse se congèlent.