

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 14 JUIN 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 !!**

**MESSAGE IMPORTANT : LE SAC DE VIANDE HACHÉE QUI  
N'EST PAS IDENTIFIÉ EST LE BŒUF HACHÉ HIGHLAND QUE  
LA BOUCHERIE DU TERROIR VOUS FAIT DÉCOUVRIR  
CETTE SEMAINE.**

**VOUS POUVEZ LE LAISSER AU CONGÉLATEUR JUSQU'À SA  
CONSOMMATION.**

**DURÉE DE VIE UNE FOIS DÉCONGELÉ : 7 JOURS**

**BON APPÉTIT!**

# GYROS AU BOEUF GARNI, POMMES DE TERRE GRECQUES

## Ce repas comprend :

- Bœuf/poivrons/oignons
- Sauce tzatziki
- Tomate/laitue
- Pommes de terre rôties
- Pains pitas

## INGRÉDIENTS :

Bœuf, poivrons, oignons, oignons rouges, TZATZIKI (concombre, persil, aneth, crème sûre, ail, sel, poivre), tomate, laitue iceberg, pommes de terre, épices grecques, pains pitas

## ALLERGIES :

LAIT (SAUCE TZATZIKI), BLÉ (PITAS)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 450°F

Faire chauffer une grande casserole d'eau et y déposer le sac bœuf/poivrons/oignons pour le réchauffer environ 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante).

Sur une plaque de cuisson, déposer les quartiers de pommes de terre et les réchauffer pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient chaudes. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre pour vérifier la chaleur interne.

Laver la tomate et la laitue et découper la tomate en rondelles minces et la laitue en morceaux de taille approprié pour garnir les pitas.

Réchauffer les pains pitas au four ou au four micro-ondes (ou griller sur le BBQ).

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

Garnir les pains pitas chaud de garnitures bœuf/poivrons/oignons, de rondelles de tomates et de laitue puis de sauce tzatziki.

Accompagner de quartiers de pommes de terre.

Déguster!

**\*Note de congélation :**Le sac bœuf/poivrons/oignons et les pains pitas se congèlent.

# CASSEROLE DE SAUCISSES, SAUCE TOMATÉE AUX HARICOTS BLANCS, SALADE DE BÉBÉ ÉPINARDS

## Ce repas comprend :

- Saucisses (2 paquets)
- Sauce tomate/haricots blancs
- Bébés épinards
- Vinaigrette

## Ingrédients :

Saucisses de poulet et fines herbes, SAUCE TOMATE (oignons, poivrons, maïs, coriandre moulue, basilic séché, ail, jus de tomates, tomates en dés, tomates broyées, haricots blancs), épinards, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, aneth, coriandre, huile de canola, poudre de poivrons rôtis, épices à poulet de Montréal, jus de citron, moutarde de Dijon, ail, piment chili en flocons)

## Allergies :

Moutarde et sulfites (vinaigrette)

## Préparation :

Préchauffer le four ou le BBQ à 450F

Une fois le four, ou le BBQ, chaud. Faire cuire les saucisses.

Sur le BBQ, faire griller les saucisses de 5 à 7 minutes de chaque côté. Au four, environ 10 minutes de chaque côté.

\* Astuce : les saucisses sont cuites lorsqu'elles sont fermes au touché 😊

Dans un petit chaudron au four micro-ondes, réchauffer la sauce tomatée aux haricots blancs en remuant de temps en temps.

Dans un bol, mélanger les bébés épinards et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les saucisses accompagnées de sauce et de salade.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Les saucisses et la sauce tomatée se congèlent.

# SALADE COBB AU POULET, BACON, ŒUFS CUITS DURS, TOMATES ET SAUCE RANCH

## Ce repas comprend :

- Laitue romaine
- Poulet/bacon
- Œufs cuits durs
- Tomates raisins
- Sauce Ranch

## Ingrédients :

Laitue romaine, poitrine de poulet (épices poulet de Montréal), œufs cuits durs, tomates raisins, RANCH (mayonnaise, crème sûre, oignons verts, vinaigre blanc, oignons, ail, herbes de Provence, sel, sucre)

## Allergies :

Œufs, lait (sauce Ranch), œufs (œufs cuits durs)

## Préparation :

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

Laver les tomates raisins et les couper en 2.

Laver la laitue romaine et la couper en morceaux de tailles appropriés pour la salade.

Couper les œufs cuits durs en 2 ou en quartiers (à votre goût).

Dans un bol, mélanger la laitue romaine, les tomates raisins coupées et une partie de la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir la laitue/tomate mélangé.

Ajouter le poulet chaud et les tranches de bacon. Ajouter les morceaux d'œufs cuits durs.

Vous pouvez ajouter un filet de sauce Ranch par-dessus les protéines.

Déguster

**Note de congélation** :Le sac de poulet/bacon se congèle.

# SAUMON SAUCE BBQ, CÉLERI RÉMOULADE

## Ce repas comprend :

- Saumon BBQ
- Céleri rémoulade
- Roquette

## INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique (sauce soya, cassonade, miel, vinaigre de riz, jus de citron, bouillon de poulet, aneth, sauce chili thaï), RÉMOULADE (céleri rave, crème sûre, mayonnaise, miel, moutarde de Dijon, jus de citron, sel, poivre, persil), roquette

## ALLERGIES :

Lait, œufs et moutarde (céleri rémoulade), poisson et soya (saumon BBQ)

## PRÉPARATION :

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

OU

Préchauffer le BBQ à 450F et réchauffer le saumon directement sur la grille (sur le côté peau) pendant 5 à 10 minutes.

Dans un bol, mélanger le céleri rémoulade et la roquette (vous pouvez ajouter la roquette par petite quantité à la fois). Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir le saumon avec la salade.

Déguster!

**\*Note de congélation :**Le saumon se congèle.

# PÂTES AU POULET CAJUN, SAUCE CRÉMEUSE AU PESTO DE TOMATES SÉCHÉES, POIS VERTS

## Ce repas comprend:

- Poulet cajun/sauce tomates séchées
- Pâtes alimentaires
- Pois verts
- Fromage skouik

## Ingrédients :

Haut de cuisses de poulet (épices cajun, pesto de tomates séchées, pesto de basilic, vin blanc, oignons, crème, lait, bouillon de poulet, féculé de maïs, sel, poivre), pois verts, pâtes alimentaires, fromage skouik La Chaudière

## Allergies :

Sulfites, lait (sauce crémeuse), lait (fromage skouik), blé (pâtes alimentaires)

## Préparation :

Faire chauffer une grande casserole d'eau et y déposer le sac de poulet cajun/sauce crémeuse pour le réchauffer environ 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante).

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes pendant 8 à 10 minutes. Égoutter.

Remettre les pâtes dans le même chaudron. Ajouter les pois verts.

Sortir le sac de poulet/sauce de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Puis verser le contenu du sac dans les pâtes/pois vert.

Ajouter le fromage skouik pour qu'il commence à fondre. Rectifier l'assaisonnement.

Servir et déguster!

**\*Note de congélation :**Le sac de poulet cajun/sauce, les pois verts et le fromage skouik se congèlent.