

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 21 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 !!**

# SAUTÉ DE BŒUF, MAÏS, CORIANDRE ET LÉGUMES, ORZO

## Ce repas comprend :

- Bœuf/maïs/sauce
- Courgette/asperges
- Orzo

## INGRÉDIENTS :

Bœuf (oignons, céleris, ail, thym, sucre, poudre de demi-glace, pâte de tomate, vin blanc, vin rouge, féculé de maïs, maïs, coriandre), courgettes, asperges, orzo

## ALLERGIES :

SOYA ET SULFITES (BŒUF),

## PRÉPARATION :

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

Laver les courgettes et les asperges et les découper en morceaux (taille au choix) si vous les faite cuire à la poêle. Au BBQ, découper les courgettes en tranches épaisses sur la longueur et couper environ 3 cm de la tige de l'asperges (on ne garde pas ce 3 cm). Badigeonner les courgettes et les asperges d'huile, saler et poivrer et faire griller sur le BBQ.

Sinon, faire chauffer une poêle de taille moyenne, ajouter un peu de beurre, ajouter les morceaux de courgettes et d'asperges, saler et poivrer et cuire pendant quelques minutes

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel.

Cuire l'orzo pendant 3 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter. Remettre dans le chaudron. Saler et poivrer.

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

Mélanger l'orzo, les légumes cuits et le bœuf/maïs/sauce.

Servir

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de bœuf/maïs/sauce se congèle.

# QUESSADILLAS AU POULET, CRÈME SÛRE À L'AVOCAT, SALADE DE TOMATES, FETA ET ROQUETTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Mélange de poulet
- Crème sûre à l'avocat
- Tomates raisins
- Roquette
- Feta émietlée
- Vinaigrette salade de tomates

## Ingrédients :

Haut de cuisses de poulet (oignons, ail, tomates en dés, poudre de cumin, piment chili en flocons, épices tex-mex), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, lime, coriandre), tomates raisins, roquette, fromage feta, VINAIGRETTE (huile de canola, eau, moutarde de Dijon, oignons, ail, jus de lime, cumin, épices tex-mex, miel, sel, poivre)

## Allergies :

Moutarde (vinaigrette salade de tomates), lait (crème sûre avocat)

## Préparation :

Préchauffer le four à 450F

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

Laver les tomates raisins et les couper en 2.

Dans un bol, mélanger la roquette, les tomates, le fromage feta émietté et la vinaigrette. Saler et poivrer. Réserver.

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

Étendre les tortilla sur une plaque de cuisson puis les garnir du mélange de poulet de façon uniforme. Recouvrir d'une seconde pâte tortilla et compresser légèrement. (Vous pouvez également garnir que la moitié de la pâte et replier l'autre moitié pour en faire une demi-lune)

Mettre au four pendant quelques minutes pour réchauffer les tortillas.

Servir accompagné de salade de tomates/roquette.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Les pâtes tortilla et le mélange de poulet se congèlent.

## **POUTINE DE LA ST-JEAN AU PORC ET BŒUF ET OIGNONS CARAMÉLISÉS**

### **Ce repas comprend :**

- Frites (garder congelées)
- Mélange de viandes et oignons caramélisés
- Fromage skouik
- Sauce poutine

### **Ingrédients :**

Porc et bœuf haché, oignon, huile de canola, cassonade, sel, poivre, fromage skouik, SAUCE (base de sauce poutine, sel, poivre, crème), frites (pommes de terre, farine de pommes de terre), fromage en grains

### **Allergies :**

Lait (fromage en grains et sauce poutine), soya (sauce poutine)

### **Préparation :**

Préchauffer le fou à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire, en les retournant à mi-cuisson, pendant 12 à 18 minutes (dépendant de la texture que vous souhaitez).

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

Dans un petit chaudron, faire chauffer la sauce poutine en y ajoutant ½ tasse d'eau, de crème ou de lait.

Sortir le sac de viandes/oignons caramélisés de l'eau puis l'ouvrir. (Attention aux brûlures)

Servir les frites dans des bols. Ajouter le mélange de viandes et d'oignons. Parsemer de fromage en grains. Finissez avec la sauce.

Déguster

**Note de congélation** : Le sac viandes/oignons, la sauce poutine et le fromage skouik se congèlent.

# JAMBALAYA CREVETTES ET SAUCISSES, RIZ AU MAÏS ET POIS VERTS

## Ce repas comprend :

- Jambalaya
- Riz aux maïs et pois verts

## INGRÉDIENTS :

JAMBALAYA (crevettes, saucisses de porc, tomates en dés, poivrons, oignons, céleris, paprika, origan, ail, huile de canola, sel, poivre, jus de tomates, tomates broyées), RIZ (riz basmati, pois verts, maïs en grains, sel, poivre)

## ALLERGIES :

Crevettes (jambalaya)

## PRÉPARATION :

Faire chauffer une grande casserole d'eau et y déposer le sac de jambalaya pour le réchauffer environ 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 soupe d'eau. Remuer de temps en temps.

Servir la jambalaya sur le riz

Déguster!

**\*Note de congélation :** La jambalaya se congèle.

# LONGE DE PORC, SALADE D'ÉPINARDS, VINAIGRETTE FRAISE ET BASILIC

## Ce repas comprend:

- Longes de porc
- Bébé épinards
- Vinaigrette fraise/basilic

## Ingédients :

Longe de porc (sel, poivre blanc, oignons verts, coriandre, persil, thym, jus de lime, jus de citron, aneth, sirop d'érable, moutarde de Dijon), bébé épinards, VINAIGRETTE (huile de canola, eau, ail, oignons, moutarde de Dijon, vinaigre de vin blanc, miel, fraises, basilic, sel, poivre)

## Allergies :

Moutarde (porc et vinaigrette), sulfites (vinaigrette)

## Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F

Retirer les longes de porc du sac puis les mettre à cuire sur le grill (ne pas conserver la marinade). Cuire pendant 4 à 7 minutes de chaque côté (vous pouvez prolonger le temps de cuisson pour une cuisson plus poussée si vous le souhaitez)

Dans un bol, mélanger les épinards et la vinaigrette. Saler et poivrer.

Servir les longes accompagnées de salade d'épinards

**\*Note de congélation :** Les longes de porc se congèlent.