

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 28 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

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 !!

BURGER DE SAUMON PANÉ, SAUCE TARTARE, FRITES DE PATATES DOUCES

Ce repas comprend :

- Saumon pané (GARDER CONGELÉ)
- Pains burgers
- Sauce tartare
- Frites de patates douces
- Tomate/laitue iceberg

INGRÉDIENTS :

Saumon (parmesan, herbes, blé, œufs, lait), SAUCE TARTARE (mayonnaise, jus de citron, persil, moutarde à l'ancienne, relish, câpres, poivre), frites de patates douces

ALLERGIES :

BLÉ, ŒUFS, LAIT ET SOYA (SAUMON), ŒUFS ET MOUTARDE (SAUCE TARTARE)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer le saumon pané et faire cuire pendant 15 à 20 en les retournant à mi-cuisson.

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les frites de patates douces et les cuire pendant 12 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson

Réchauffer les pains burgers pendant quelques minutes.

Laver la tomate et la laitue iceberg. Trancher la tomate en rondelle mince.

Garnir les pains chauds avec de la sauce tartare, un pavé de saumon pané, des rondelles de tomates et de la laitue.

Servir les burgers accompagnés de frites de patates douces.

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

SAUCISSES AU BACON ET FROMAGE, SALADE D'AMOUR

Ce repas comprend :

- Saucisses
- Riz basmati/canneberges
- Bébé épinards
- Poivron rouge
- Vinaigrette aux sésames

Ingrédients :

Saucisses (porc, bacon, fromage, poitrine de bœuf fumée, épices, sel, sucre, oignons déshydratés, vinaigre séché, poudre de lait écrémé, ail déshydraté, moutarde), riz basmati, canneberges séchées, épinards, poivron rouge, VINAIGRETTE (vinaigre de riz, sauce soya, sirop d'érable, huile de sésames, moutarde de Dijon, huile de canola, eau, sel, poivre.

Allergies :

Moutarde et soya (vinaigrette aux sésames)

Préparation :

Préchauffer le four ou le BBQ à 450F

Faire griller les saucisses pendant 10 minutes en les retournant de temps en temps. (Au four pendant 10 à 20 minutes)

Astuce : les saucisses sont prêtes lorsqu'elles sont fermes au touché 😊

Laver et couper en lanières le poivron rouge.

Dans un bol, mélanger les épinards, le riz/canneberges, les lanières de poivron rouge et la vinaigrette aux sésames. Saler et poivrer au goût.

Déguster!

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

POITRINE DE POULET MARINÉE, COURGETTES, SALADE DE COUSCOUS

Ce repas comprend :

- Poitrines de poulet marinées
- Courgettes
- Couscous
- Vinaigrette salade de couscous

Ingrédients :

Poitrine de poulet de grains (huile de canola, oignons, ail, moutarde de Dijon, épices à Steak de Montréal, base de poulet, sauce soya, vinaigre blanc, origan, persil, poivre blanc, sel, jus de citron), courgettes, couscous, VINAIGRETTE (jus de citron, zeste de citron, moutarde de Dijon, menthe, pesto de basilic sans noix, huile de canola, vinaigre de vin blanc, fromage feta, raisins sultans secs)

Allergies :

Moutarde (marinade poulet et vinaigrette couscous), soya et sulfites (vinaigrette couscous)

Préparation :

Préchauffer le four ou le BBQ à 450F

Faire griller les poitrines de poulet pendant 10 à 15 minutes en les retournant de temps en temps (Au four cuire pendant 15 à 25 minutes)

Laver les courgettes puis les couper en tranches épaisses. Badigeonner d'huile, sel et poivre. Griller les courgettes sur le BBQ pendant quelques minutes de chaque côté.

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût. Mélanger avec les mains pour s'assurer que les grains soient bien séparés. Laisser refroidir. Réserver

Une fois le couscous refroidit, dans un bol, mélanger le couscous et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût.

Servir le poulet grillé accompagné de courgettes et de salade de couscous.

Déguster!

Note de congélation :Le poulet se congèle.

SOUVLAKI DE PORC, RIZ PILAF, SALADE GRECQUE

Ce repas comprend :

- Souvlaki
- Riz pilaf
- Poivron vert/tomates
- Concombre
- Feta émietlée
- Vinaigrette grecque

INGRÉDIENTS :

Souvlaki de porc (porc, eau, épices, jus de citron en poudre, poudre d'oignons, sucre, vinaigre, amidon de maïs, paprika, extrait d'oignon), riz étuvé (oignons, carottes, céleris, base de poulet), concombre, tomate, poivron vert, fromage feta, VINAIGRETTE (olives noires, jus d'olives, jus de citron, eau, poivre, moutarde de Dijon, huile de canola, origan, miel)

ALLERGIES :

Moutarde (vinaigrette grecque), lait (fromage feta)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ ou le four à 450F

Faire griller les souvlakis pendant 5 à 10 minutes en les retournant quelques fois.

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.

Laver concombre, tomate et poivron vert. Couper le concombre en rondelles, la tomate en dés et le poivron en dés. Dans un bol, mélanger les légumes coupés, le fromage feta émietté et la vinaigrette grecque. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les souvlakis accompagnés de riz et de salade grecque.

Déguster

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

PÂTES TEX-MEX AU LÉGUMES ET PROTÉINE VÉGÉTALE, FROMAGE EN GRAINS

Ce repas comprend:

- Pâtes
- Sauce tomates aux légumes
- Fromage en grains

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE (oignons, carottes, céleris, aubergine, courgettes, jus de tomates, crème sûre, tomates en dés, assaisonnement mexicain, sel, poivre, piment chili en flocons, protéine végétale transformée)

Allergies :

Lait (sauce tomates)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes pendant 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron et mélanger. Ajuster l'assaisonnement au besoin. Ajouter le fromage skouik.

Servir

Déguster!

***Note de congélation :**La sauce et le fromage en grains se congèlent.