

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 31 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 !!

PIZZA AU SMOKED MEAT EFFILOCHÉ, SAUCE BBQ, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Pita grec (croûte)
- Smokedmeat effiloché
- Sauce BBQ
- Mozzarella (2/3 seulement, le reste est pour la salade César)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

INGRÉDIENTS :

SMOKED MEAT (Bœuf, eau, glucose, sel, saveur, épices, caramel, sucre, ail déshydraté, acétate de sodium, diacétate de sodium, nitrite de sodium, fumée), SAUCE BBQ (sauce miel et ail, ketchup, oignons, ail, vinaigre de cidre, sauce Worcestershire, cumin, piments chili en flocons, bouillon de poulet, fécule de maïs, sel, poivre, cassonade), pitas, chou, carottes, VINAIGRETTE (moutarde de Dijon, moutarde jaune, sucre, jus de citron, aneth, sel, graines de pavot, mayonnaise)

ALLERGIES :

MOUTARDE (SMOKED MEAT, VINAIGRETTE SALADE DE CHOU, SAUCE BBQ), BLÉ (PITAS ET SAUCE BBQ), POISSON (SAUCE BBQ), ŒUFS (VINAIGRETTE CHOU)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les pitas puis, étendre la sauce BBQ dessus en quantité suffisante (ou généreuse). Ajouter le smoked meat effiloché. Ajouter le fromage mozzarella râpé (2/3 du sac).

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.

Dans un bol, mélanger le chou/carottes et la vinaigrette à salade de chou. Saler et poivrer au goût. Réserver

Servir les pizzas accompagnées de salade de chou.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pitas, le smoked meat et le fromage mozzarella se congèlent.

BOL GREC AU POULET MARINÉ, RIZ, LÉGUMES FRAIS ET SAUCE TZATZIKI

Ce repas comprend :

- Poulet mariné
- Riz
- Concombres/poivron vert
- Tomates raisins
- Sauce tzatziki

Ingrédients :

Poitrine de poulet de grains (sel, poivre blanc, origan, ail, miel, huile de canola, gomme de xanthane, jus de citron, mayonnaise, moutarde de Dijon), riz (épices grecques, poudre d'ail, origan), concombres, poivron vert, tomates raisins, TZATZIKI (crème sûre, yaourt, concombre anglais, aneth, ail, jus de citron, sel, poivre)

Allergies :

Moutarde et œufs (marinade poulet), lait (tzatziki)

Préparation :

Préchauffer le four ou le BBQ à 450F

Une fois le BBQ chaud, faire griller et cuire le poulet mariné (ne pas conserver la marinade).

Cuire le poulet pendant 6 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à la cuisson désirée.

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

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

Laver le poivron, les concombres et les tomates raisins puis les découper au choix.

Servir le poulet sur le riz avec les légumes frais et accompagner de sauce tzatziki.

Déguster!

***Notes de congélation** : Le poulet se congèle.

PAD THAÏ AU BŒUF TOUT GARNI

Ce repas comprend :

- Bœuf émincé/brocolis/sauce
- Fèves germées
- Nouilles de riz

Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf (brocolis, oignons, ail, gingembre, cassonade, sirop d'érable, piment chili en flocons, clou de girofle, muscade, tomates broyées, pâte de tomate, consommé de bœuf, concentré de bœuf, fécule de maïs, vinaigre de riz), fèves germées, nouilles de riz

Allergies :

Blé (nouilles de riz)

Préparation :

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

Porter un autre chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Faire cuire les nouilles de riz pendant 3 à 4 minutes. Égoutter. Réserver.

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

Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, verse le contenu du sac puis les nouilles de riz cuites, mélanger et sauter. Ajouter les fèves germées à la fin.

Servir et déguster!

Note de congélation :Le bœuf/broco/sauce se congèle

SALADE DE BETTERAVES ET LÉGUMES, POMME VERTE, FROMAGE DE CHÈVRE ET VERDURE

Ce repas comprend :

- Betteraves
- Pomme verte
- Céleris/carottes
- Vinaigrette citron
- Laitue mesclun
- Fromage de chèvre émietté

INGRÉDIENTS :

Betteraves rouges, céleris, carottes, pomme, laitue mesclun, fromage de chèvre, VINAIGRETTE (huile de canola, jus de citron, moutarde de Dijon, zeste de citron, coriandre, miel, ail)

ALLERGIES :

Moutarde (vinaigrette citron), lait (fromage de chèvre émietté)

PRÉPARATION :

Laver la pomme puis découper la en petits bâtonnets.

Dans un bol, mélanger les betteraves, la laitue mesclun, les carottes/céleris et la pomme coupée. Ajouter la vinaigrette au citron. Saler et poivrer au goût.

Servir dans des bols puis ajouter le fromage de chèvre émietté sur la salade

Déguster!

***Note de congélation :**Le fromage de chèvre se congèle

SALADE CÉSAR ET BROCHETTES DE CREVETTES

Ce repas comprend:

- Brochettes de crevettes
- Laitue romaine
- Vinaigrette César
- Croutons
- Fromage mozzarella (1/3, le reste est pour les pizzas)

Ingrédients :

Crevettes (huile de canola, jus de citron, ail, sel, poivre, piment de cayenne), laitue romaine, VINAIGRETTE (mayonnaise, jus de citron, ail, bacon, câpres, parmesan, sel, poivre), croutons, fromage mozzarella

Allergies :

Blé (croutons), œufs et lait (sauce César)

Préparation :

Préchauffer le four ou le BBQ à 450F

Une fois le BBQ chaud, faire griller et cuire les brochettes (ne pas conserver la marinade). Cuire les brochettes pendant quelques minutes de chaque côté (2 à 4 minutes).

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

Laver la laitue romaine. Couper la laitue à grosseur désirée.

Dans un bol, mélanger la laitue, la vinaigrette César et les croutons.

Servir dans des bols, ajouter la mozzarella et servir avec les brochettes de crevettes.

Déguster!

***Note de congélation :** Les brochettes de crevettes et la mozzarella se congèlent.