

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 7 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 !!

NACHOS TEX MEX ALL DRESSED

Ce repas comprend :

- Chips nachos
- Mix nachos (viandes)
- Crème sûre à l'avocat/coriandre
- Fromage mozzarella râpé

INGRÉDIENTS :

MIX VIANDES (porc haché, tomates en dés, haricots noirs, maïs en grains, poivrons, cumin, paprika, poudre d'ail, poudre d'oignons, sel, poivre, piments chili en flocons), chips nachos, fromage mozzarella, CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, jus de lime, coriandre)

ALLERGIES :

LAIT (FROMAGE MOZZARELLA, CRÈME SÛRE AVOCAT/LIME), BLÉ (CHIPS NACHOS)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 450°F

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

Sortir le sac de mix à nachos puis l'ouvrir (Attention aux brûlures!).

Sur une plaque de cuisson, déposer la moitié des chips nachos et un peu de mélange de nachos (en prenant soin de ne pas prendre le jus de cuisson dans le sac) puis, surmonter du tiers du fromage. Recouvrir le tout du reste des chips

En prenant soin de ne pas prendre le jus de cuisson dans le sac, déposer du mélange à nachos de façon uniforme) sur les chips nachos puis recouvrir du reste du fromage puis enfourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir accompagné de crème sûre à l'avocat/coriandre

Déguster!

***Note de congélation :**Le fromage mozzarella et le mélange à nachos se congèlent.

POULET GÉNÉRAL BAUMANN, LÉGUMES, RIZ BASMATI

Ce repas comprend :

- Poulet panné (GARDER CONGELÉ)
- Brocolis/poivrons/sauce
- Riz basmati
- Bokchoy

Ingrédients :

POULET (viande de cuisse de poulet, au, farine de blé, sel, tapioca, sucre, poivre blanc, gingembre, farine de riz, soya, œufs, lait écrémé, poudre d'ail, poudre d'oignons), SAC DE GARNITURES (brocolis, poivrons jaunes, poivrons rouges, oignons, gingembre frais, ail, vinaigre de riz, sucre, sauce soya, fécule de maïs, piment chili en flocons, paprika, bouillon de poulet, eau, poudre de gingembre), riz basmati, bokchoy

Allergies :

Moutarde et œufs (marinade poulet), lait (poulet), blé, œufs et soya (poulet)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin, déposer le poulet panné et le réchauffer pendant 8 à 15 minutes en le retournant à mi-cuisson. Pour vérifier la chaleur interne du poulet, vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre d'un morceaux pendant quelques secondes.

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

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 les bokchoy puis couper la base (le tronc) pour ne garder que les feuilles.

Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire sauter les bokchoy avec un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Sortir le sac de brocolis/poivrons/sauce puis l'ouvrir. Mélanger les bokchoy sautés au mélange de légumes et sauce.

Servir le riz dans des bols puis ajouter le mélange de légumes et le poulet puis napper le tout de sauce.

Déguster!

***Notes de congélation** : Le poulet et le mélange de brocolis/poivrons/sauce se congèlent.

SALADE DE LÉGUMES GRILLÉS, FROMAGE HALLOUMI

Ce repas comprend :

- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade
- Asperge/courgettes/poivron rouge
- Tomates raisins
- Fromage halloumi mariné

Ingrédients :

FROMAGE (fromage halloumi, huile de canola, poudre de poivrons rôtis, épices à poulet de Montréal), laitue mesclun, asperges, courgettes vertes, poivron rouge, tomate raisins, VINAIGRETTE (moutarde de Dijon, épices à légumes, huile de canola, vinaigre de cassonade Mc Duff, vinaigre de vin rouge, jus de citron, sel, poivre, huile de soya, sucre, oignons et ail déshydratés, graines de sésame)

Allergies :

Moutarde (marinade halloumi et vinaigrette à salade)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Laver les asperges, le poivron et les courgettes puis, les découper en morceaux assez gros pour pouvoir les griller sur le BBQ sans problème.

Badigeonner les légumes d'huile de canola (végétale ou d'olive) puis saler et poivrer. Cuire et griller les légumes sur le BBQ.

Pour le fromage halloumi, vous pouvez le découper en rondelles et le griller ou le faire cuire à la poêle avec un filet d'huile (libre à vous).

Laver les tomates raisins et les couper en 2.

Dans un bol, mélanger la laitue et une partie de la vinaigrette.

Ajouter les légumes grillés. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir la salade puis ajouter le fromage halloumi chaud.

Déguster

Note de congélation : Le fromage halloumi se congèle.

CLUB SANDWICH À LA DINDE, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Dinde/bacon
- Pains blancs tranchés
- Tomate/laitue iceberg
- Mayo assaisonnée
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

INGRÉDIENTS :

Poitrine de dinde, pain blanc, tomate, laitue iceberg, MAYO (mayonnaise, épices cajun, jus de citron, persil, sel, poivre), chou, carottes, VINAIGRETTE CHOU (huile de canola, moutarde jaune, persil, vinaigre blanc, miel, sel, poivre)

ALLERGIES :

Moutarde (vinaigrette chou), blé (pains blancs), œufs (mayonnaise)

PRÉPARATION :

Faire chauffer une grande casserole d'eau et y déposer le sac de dinde/bacon pour le réchauffer environ 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante). Vous pouvez, par la suite, finir la cuisson de la dinde sur le BBQ pour la griller (pas obligatoire).

Laver et découper la tomate. Laver les feuilles de laitue iceberg et les défaire légèrement pour assembler les sandwiches.

Monter les sandwiches : pain, mayonnaise, dinde, bacon, tomate, laitue, mayonnaise, pain.

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

Servir les sandwiches accompagnés de salade de chou.

Déguster!

***Note de congélation :**Le pain et le sac de dinde/bacon se congèlent.

WRAP DE LAITUE AU BŒUF ET SÉSAMES, LÉGUMES CROQUANTS, CRÈME SÛRE À LA LIME

Ce repas comprend:

- Laitue romaine
- Bœuf et carottes sauce aux sésames
- Concombre libanais/tomate
- Crème sûre à la lime

Ingrédients :

Bœuf (pointe de surlonge de bœuf, oignons, ail, jus de tomates, tomates broyées, cassonade, base de poulet, concentré de bœuf, oignons verts, piment de cayenne, fécule de maïs, carottes), laitue romaine, concombre libanais, tomate, CRÈME SÛRE (crème sûre, oignons verts, sel, poivre, miel, jus de lime)

Allergies :

Soya (sauce sésame), lait (crème sûre)

Préparation :

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

Détacher les feuilles de la laitue romaine (les feuilles doivent rester entière) et les laver. Il faudra bien les sécher avec un papier essuie-tout pour enlever le plus d'eau possible. Réserver.

Laver les concombres et la tomate puis découper les concombres en rondelles et la tomate en petits dés. Réserver.

Sortir le sac de bœuf et l'ouvrir (Attention aux brûlures). Verser le contenu dans un bol de service et bien mélanger. Réserver.

Garnir les feuilles de romaine de bœuf/carottes/sauce puis les garnir avec les concombres et tomates coupées puis ajouter de la crème sûre à la lime. (Comme un wrap)

Déguster!

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