

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 12 JUILLET 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 !!

WRAPS DE POULET TEX-MEX, MAYO CHIPOTLÉ, GAUFRETTES DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend :

- Tortillas de maïs
- Poulet
- Mayo chipotlé
- Laitue/tomate
- Gaufrettes de pommes de terre (GARDER CONGELÉ)

INGRÉDIENTS :

Poitrine de poulet (épices tex-mex), MAYO (mayonnaise, sauce BBQ, jus de lime, sel, poivre, sauce éradle/chipotlé, épices tex-mex, jus de citron), pommes de terre (amidon de pommes de terre), laitue iceberg, tomate, tortillas de maïs

ALLERGIES :

ŒUF (MAYO CHIPOTLÉ), BLÉ (TORTILLAS DE MAÏS)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), déposer le sac de poulet pour le réchauffer pendant 10 à 15 minutes.

Sur une plaque de cuisson, déposer les gaufrettes de pommes de terre et les réchauffer pendant 12 à 18 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Réchauffer les pâtes tortilla au four micro-ondes ou au four conventionnel.

Laver la laitue et la tomate. Couper la laitue finement et la tomate en tranches minces ou en dés.

Garnir les tortilla avec la mayo chipotlé, le poulet chaud, la laitue et la tomate découpées puis rouler le wrap.

Servi et déguster accompagné de gaufrettes de pommes de terre

***Note de congélation :**Le poulet et les tortillas se congèlent.

SAUCISSES MERGUEZ, COUSCOUS AUX LÉGUMES, SALADE D'HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Saucisses
- Couscous
- Sauce couscous
- Haricots verts
- Vinaigrette salade haricots verts

Ingrédients :

Saucisses merguez (veau, épices, eau), couscous, SAUCE (tomates broyées, haricots blancs, tomates en dés, oignons, céleris, carottes, navets, ail, curcuma, cumin, piment de cayenne, jus de citron, paprika, sel, poivre, sucre, poudre de gingembre), haricots verts, VINAIGRETTE (crème sûre, jus de citron, sel, poivre, miel, lait, poudre d'ail, moutarde de Dijon)

Allergies :

Lait, moutarde (vinaigrette salade haricots)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Griller les saucisses jusqu'à ce qu'elles soient prêtes. (Les saucisses doivent être fermes au touché)

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

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce tomate pour le couscous. Mélanger la sauce et le couscous. Réserver.

Pour nettoyer les haricots verts; avec un petit couteau, retirer un demi-centimètre à chaque bout puis, une grande casserole d'eau salée à ébullition, cuire les haricots verts pendant 2 minutes. Égoutter puis refroidir dans l'eau ou dans un bol d'eau glacé. Saler et poivre au goût. Réserver.

Dans un bol, mélanger les haricots verts blanchis et froids avec la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les saucisses grillées avec le couscous/sauce puis accompagné de salade d'haricots verts

Déguster

***Notes de congélation :** Les saucisses et la sauce tomate pour le couscous se congèlent.

CUISSES DE POULET À LA JERK, SALADE DE COURGETTE, RADIS ET VERDURE

Ce repas comprend :

- Cuisses de poulet
- Courgettes
- Radis
- Vinaigrette balsamique
- Laitue mesclun

Ingrédients :

Cuisses de poulet de grains (épices Jerk, paprika, thym, poudre d'oignon, poudre d'ail, sel, huile de canola), courgettes vertes, radis, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, huile de canola, sel, poivre, moutarde de Dijon, miel, eau)

Allergies :

Moutarde (vinaigrette balsamique)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F (ou le four à 375F)

Faire griller/cuire les cuisses de poulet pendant 20 à 30 minutes (jusqu'à ce qu'elles soient cuites). N'hésitez pas à poursuivre la cuisson plus longtemps que pas assez comme les cuisses vous arrivent crues.

Laver les courgettes et les radis. Découper les courgettes en tranches moyennement épaisses. Les badigeonner d'huile, sel et poivre et les faire griller. Couper les ensuite en morceaux pour la salade. Réserver.

Découper les radis en minces tranches ou en quartiers. Réserver.

Dans un bol, mélanger la laitue, les légumes et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Une fois les cuisses cuites, Détacher le pilon du haut de cuisses et servir.

Accompagné de salade de légumes

Déguster!

Note de congélation :Le poulet se congèlent.

SALADE NIÇOISE DE SAUMON

Ce repas comprend :

- Saumon
- Poivron rouge/concombre libanais
- Tomates raisins
- Vinaigrette niçoise
- Épinards

INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique (parmesan et fines herbes italiennes), poivron rouge, concombre libanais, tomates, VINAIGRETTE (poivrons rouges grillés, poudre d'oignons, parmesan, fines herbes, sel, vinaigre de vin rouge, jus de citron, sirop d'érable, huile de canola, eau, moutarde de Dijon, citron, miel)

ALLERGIES :

Moutarde, sulfites (vinaigrette niçoise), poisson (saumon)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ ou le four à 450F

Sur le BBQ (grille du haut), réchauffer le filet de saumon jusqu'à ce qu'il soit chaud (vérifier la chaleur avec la pointe d'un couteau)

Laver les concombres, les tomates et le poivron rouge.

Découper les concombres en rondelles minces, les tomates raisins en deux et le poivron rouge en minces lanières.

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

Servir la salade surmontée d'un pavé de saumon.

Déguster!

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

PÂTES STYLE CHEESEBURGER!

Ce repas comprend:

- Pâtes sèches
- Sauce cheeseburger bœuf/bacon/fromage

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE (bœuf, bacon, oignons, épices à steak de Montréal, ketchup, relish, moutarde, crème, bouillon de poulet, fécule de maïs, lait, ail, fromage cheddar et mozzarella, amidon stabilisateur)

Allergies :

Lait et moutarde(sauce cheeseburger)

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 cheeseburger en remuant de temps en temps.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce.
Mélanger.

Servir

Déguster!

***Note de congélation :**La sauce cheeseburger se congèle.