

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 19 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 !!

POULET TANDOORI, RIZ BASMATI AUX LÉGUMES ET CARI, HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Poulet Tandoori
- Riz Basmati aux légumes
- Haricots verts

INGRÉDIENTS :

Cuisses de poulet désossées (yaourt, huile d'olive, épices tandoori, sel, poivre blanc, gingembre, coriandre, jus de lime), riz basmati (carottes, céleris, petits pois, oignons, cari jaune, sel, poivre), haricots verts

ALLERGIES :

LAIT (POULET TANDOORI)

PRÉPARATION :

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

Faire griller le poulet de 5 à 8 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit ou (au four), sur une plaque de cuisson, déposer le poulet (ne pas conserver la marinade) et le cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, en le retournant à mi-cuisson

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. Réserver

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

Servir le poulet tandoori avec le riz aux légumes et les haricots verts chauds.

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

FILET DE PORC AU TAMARI ET LIME, GRATIN DAUPHINOIS, SALADE D'ÉPINARDS

Ce repas comprend :

- Porc mariné
- Gratins dauphinois (GARDER CONGELÉ)
- Épinards
- Vinaigrette salade d'épinards

Ingrédients :

Filet de porc (oignons verts, ail, gingembre, coriandre, poivre, jus de lime, tamari, vinaigre de riz, sauce soya), gratin dauphinois (pommes de terre, crème, fromage emmental, amidon de pommes de terre, sel, méthylcellulose, arôme d'ail naturel, épices), épinards, VINAIGRETTE (jus d'orange, miel, vinaigre de vin rouge, oignons, ail, huile de canola, moutarde de Meaux)

Allergies :

Sulfites, moutarde (vinaigrette salade épinards)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F et le four à 450F

Sur le grill, faire cuire les filets de porc (ne pas conserver la marinade) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits complètement en les retournant de temps en temps.

Sur une plaque de cuisson, déposer les gratins dauphinois et les cuire pendant 30 à 40 minutes.

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

Une fois les filets de porc cuits, les découper en tranches pour les servir.

Servir le porc grillé avec les gratins dauphinois et la salade d'épinards.

Déguster

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

TACOS DE CREVETTES POP-CORN TOUT GARNI, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Crevettes pop-corn (GARDER CONGELÉ)
- Tomate/laitue iceberg
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Crème sûre avocat/coriandre/feta
- Tortillas de maïs

Ingrédients :

Crevettes (crevettes, farine, chapelure de blé, eau, amido, substances lactiques, épices, oignons, ail, dextrose, gomme de guar, levure, sucre, acide citrique, poudre à pâte, poudre d'œufs entier, poivre, poivre de cayenne, sulfites), tomate, laitue iceberg, chou de Savoie, carottes, VINAIGRETTE (moutarde jaune, vin blanc, miel, persil, huile de canola, oignons, sel, poivre), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, lime, sel, poivre, coriandre, fromage feta)

Allergies :

Lait (crème sûre), sulfites et moutarde (vinaigrette salade de chou), crevette, blé, œufs et sulfites (crevettes pop-corn)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, réchauffer les crevettes pop-corn pendant 10 à 20 minutes en les retournant de temps en temps.

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

Ajouter les pâtes tortilla sur la plaque de cuisson pour les réchauffer quelques minutes.

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

Garnir les tacos avec les crevettes, la laitue et les tomates coupées puis surmonter de crème sûre avocat/coriandre/feta.

Servir accompagné de salade de chou.

Déguster

Note de congélation :Les pâtes tortilla se congèlent.

SALADE DE CANARD CONFIT, LÉGUMES, VERDURE ET VINAIGRETTE DIJON ET VIN BLANC

Ce repas comprend :

- Canard confit effiloché
- Courgettes jaunes/rabiole
- Tomate raisins
- Laitue mesclun
- Vinaigrette vin blanc/Dijon

INGRÉDIENTS :

Viande de cuisse de canard confit, courgettes jaunes, rabiole, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vin blanc, vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, ail, sel, poivre, eau, huile de canola)

ALLERGIES :

Moutarde et sulfites (vinaigrette Dijon/vin blanc)

PRÉPARATION :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le canard effiloché pendant 10 à 15 minutes.

Laver les courgettes et la rabiole. Découper les courgettes en rondelles épaisses et la rabiole en quartier d'environ 1.5 cm d'épaisseur. Dans un bol, mélanger les quartiers de rabiole avec de l'huile, du sel et du poivre. Les mettre sur une plaque de cuisson et enfourner à 400F pendant 12minutes.

Dans un bol, mélanger les rondelles de courgettes avec de l'huile, du sel et du poivre, enfourner avec les quartiers de rabioles et cuire pendant 5 à 7 minutes.

Laver les tomates raisins et les découper en 2.

Dans un bol, mélanger la laitue mesclun, les légumes chauds, les tomates coupées et la vinaigrette.

Servir en ajoutant le canard confit effiloché sur la salade.

Déguster!

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

PIZZA SAUCE CRÉMEUSE AU BACON, BŒUF ET BACON, POMMES DE TERRE ÉPICÉES

Ce repas comprend:

- Pitas
- Viandes pizza (bœuf et bacon tranché)
- Sauce crémeuse
- Pommes de terre épicées
- Mozzarella

Ingrédients :

Pitas, SAUCE (bouillon de poulet, crème, lait, féculé de maïs, bacon, persil, oignons, vin blanc), pommes de terre (paprika, jus de citron, vinaigre blanc, ail en poudre, poudre d'oignons, persil, huile de canola), fromage mozzarella

Allergies :

Blé (pitas), lait et sulfites (sauce crémeuse)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F

Sur une plaque de cuisson, déposer les pitas et les surmonter de sauce crémeuse au bacon.

Rajouter le fromage mozzarella et les viandes sur le dessus.

Cuire les pizzas pendant 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré et fondu et la croûte soit croustillante.

Sur une seconde plaque de cuisson, déposer les quartiers de pommes de terre et les réchauffer pendant 10 à 15 minutes en les retournant de temps en temps.

Servir

Déguster!

***Note de congélation :** Les pitas, la sauce crémeuse et le fromage mozzarella se congèlent.