

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 26 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 !!

SALADE DE LÉGUMES GRILLÉS, BRIE CHAUD, VINAIGRETTE AUX POMMES

Ce repas comprend :

- Laitue mesclun
- Vinaigrette aux pommes
- Fromage brie
- Asperges/courgettes/poivron rouge

INGRÉDIENTS :

Laitue mesclun, asperges, courgettes vertes, poivron rouge, fromage brie, VINAIGRETTE (pommes, moutarde de Dijon, vinaigre de cidre, huile de canola, miel, sirop d'érable, sel, eau)

ALLERGIES :

LAIT (FROMAGE BRIE), MOUTARDE (VINAIGRETTE AUX POMMES)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 450F

Laver les asperges, les courgettes et le poivron rouge.

Couper 2 centimètres du pied des asperges, couper les courgettes en tranches épaisses. Couper le poivron rouge en deux puis retirer le cœur. Badigeonner les légumes d'huile, de sel et de poivre. Les faire griller sur le BBQ pendant quelques minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient une coloration souhaitée.

Sur une plaque de cuisson, déposer le fromage brie et le mettre au BBQ, sur la grille supérieure, pour le tempérer.

Lorsque les légumes sont grillés, les retirer des grilles et les couper en morceaux de tailles appropriés pour la salade.

Dans un bol, mélanger la laitue mesclun, les légumes grillés et coupés et la vinaigrette aux pommes.

Servir avec le fromage brie chaud/tempéré. (Le brie peut se servir sur la salade ou en dessous et la salade peut alors être une garniture fraîche par-dessus).

***Note de congélation :** Le fromage brie se congèle.

BOL DE QUINOA À LA GRECQUE

Ce repas comprend :

- Porc mariné
- Vinaigrette aux olives noires
- Concombre libanais
- Tomates raisins
- Fromage feta émietté
- Quinoa

Ingrédients :

Filet de porc (huile de canola, mayonnaise, moutarde de Dijon, jus de citron et de lime, thym, origan, oignons, ail, sel, poivre), quinoa, concombre libanais, tomates raisins, VINAIGRETTE (olives kalamata, vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, épices grecques, cassonade, poudre d'ail, eau, huile de canola), fromage feta

Allergies :

Œufs et moutarde (marinade porc), moutarde et sulfites (vinaigrette olives noires)

Préparation :

Préchauffer le BBQ 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.

Pour la cuisson du quinoa. Bien rincer le quinoa sous l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Dans une casserole, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter 250ml (1 tasse) de quinoa et bien l'enrober d'huile. Ajouter 400ml d'eau (1 ^{2/3} tasse) d'eau. Cuire à feu moyen-bas à couvert pendant 15 à 20 minutes. Laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. À l'aide d'une fourchette, détacher les grains.

Laver les concombres et les tomates. Couper les concombres en rondelles et les tomates raisins en deux. Réserver.

Couper les filets de porc en tranches.

Servir le quinoa, les tranches de filets de porc. Garnir avec les légumes frais coupés, le fromage feta émietté et la vinaigrette aux olives noires.

Déguster!

***Notes de congélation** : Le porc et le fromage feta se congèle.

BURGER DE BŒUF HIGHLAND GARNIS, SAUCE SECRÈTE, FRITES

Ce repas comprend :

- Burger de bœuf (GARDER CONGELÉ et décongeler au réfrigérateur 24 heures à l'avance)
- Tomate/laitue iceberg
- Sauce secrète
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Pains burgers

Ingrédients :

Bœuf Highland, tomate, laitue iceberg, SAUCE (mayonnaise, moutarde, relish, ketchup, cornichons à l'aneth), frites de pommes de terre (farine de pommes de terre), pains burgers

Allergies :

Œufs et moutarde (sauce secrète), blé (pains burgers)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F et le four à 425F

Saler et poivrer les burgers de bœuf

Les déposer sur les grilles du BBQ et les cuire de 3 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les mettre au four pendant 15 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Faire griller les pains burgers sur le BBQ.

Laver la tomate et la laitue iceberg.

Assembler les burgers : Pain, sauce secrète, boulette, laitue, tomate en rondelle, sauce secrète, pain.

Servir les burgers accompagnés de frites.

Déguster!

Note de congélation : Les pains se congèlent.

BROCHETTES DE CREVETTES À L'AIL ET AU CITRON, RIZ AUX LÉGUMES, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Brochettes de crevettes
- Riz aux légumes
- Laitue romaine
- Sauce César
- Croutons
- Fromage mozzarella râpé

INGRÉDIENTS :

Crevettes (beurre, huile de canola, persil, sel, poivre de cayenne, poudre d'ail, ail, citron), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, jus de citron, câprons, moutarde de Dijon, ail, huile de canola, bacon), riz (carottes, oignons, céleris, base de poulet)

ALLERGIES :

Moutarde et sulfites (vinaigrette Dijon/vin blanc)

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 le poulet 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. Ajouter les croutons et le fromage râpé.

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

Déguster!

***Note de congélation :** Les brochettes et le fromage mozzarella se congèlent.

MACARONIS CRÉMEUX AU POULET À GRATINER!

Ce repas comprend:

- Macaronis
- Sauce crémeuse
- Poulet
- Fromage cheddar

Ingrédients :

SAUCE (oignons, ail, vin blanc, bouillon de poulet, base de poulet, piment de cayenne, crème, beurre, féculé de maïs, pois verts, maïs en grains, fromage parmesan), pâtes alimentaires, fromage cheddar/Monterey Jack, poulet de grains (épices tex-mex)

Allergies :

Lait (sauce crémeuse et fromage), soya (fromage râpé), blé (pâtes alimentaires)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F

Déposer le sac de poulet dans un chaudron d'eau frémissante (Pas bouillante).
Réchauffer le poulet pendant 10 à 15 minutes.

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

Porter un autre chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les macaronis pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse chaude et le poulet (Attention aux brûlures en ouvrant le sac).

Servir les pâtes au poulet dans des bols individuels ou dans un plat de service. Ajouter le fromage cheddar et enfourner à 450F jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce crémeuse, le poulet et le fromage cheddar râpé se congèlent.