

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 5 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 BROCOLIS, POMMES ET SMOKED MEAT, FROMAGE SKOUIK ET VINAIGRETTE CRÉMEUSE

Ce repas comprend :

- Brocolis
- Smoked meat
- Pommes rouges
- Fromage en grains
- Vinaigrette crémeuse

INGRÉDIENTS :

Smoked meat (bœuf, eau, glucose, sel, saveur, épices, caramel, sucre, ail déshydraté, nitrite de sodium, fumée), brocolis, pommes, fromage en grains, VINAIGRETTE (mayonnaise, crème, crème sûre, sirop d'érable, moutarde de Dijon, vinaigre de cidre, sel, poivre)

ALLERGIES :

CEUF, LAIT, MOUTARDE (VINAIGRETTE CRÉMEUSE), LAIT (FROMAGE EN GRAINS)

PRÉPARATION :

Laver les brocolis et les découper en petits fleurons (assez petit pour en faire des bouchées).

Laver la pomme puis la découper en petits morceaux.

Vous pouvez réchauffer les paquets de smoked meat dans un chaudron d'eau frémissante si vous souhaitez. Vous pouvez également laisser le smoked meat froid.

Dans un bol, mélanger les fleurons de brocolis, les morceaux de pommes et le fromage en grains. Ajouter une partie de la vinaigrette crémeuse. Saler et poivrer au goût.

Servir dans des bols et surmonter les portions avec le smoked meat (chaud ou froid). Si vous souhaitez rajouter de la vinaigrette par-dessus, libre à vous!

Déguster!

***Note de congélation :** Le smoked meat et le fromage en grains se congèlent.

SANDWICH VIETNAMIEN AU POULET PANÉ, LÉGUMES FRAIS, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Pains sandwich
- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Bok choy
- Julienne de carottes
- Laitue iceberg
- Sauce sandwich
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Pains, poulet (haut de cuisse de poulet, eau, farine, pâte de gingembre, amidon de maïs, farine de riz, sauce soya en poudre, œufs, lait en poudre, poudre d'oignons, gomme de guar), bok choy, carottes, laitue iceberg, SAUCE SANDWICH (ail, oignons, oignons verts, poivrons rouges grillés, jus de tomates, gingembre, coriandre, sauce Red hot, carottes, piment chili en flocons), chou de Savoie, VINAIGRETE CHOU (vinaigre de riz, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, huile de sésames, sauce soya)

Allergies :

Soya, lait, blé et œufs (poulet), soya et moutarde (vinaigrette salade de chou)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, faire cuire le poulet pané pendant 8 à 12 minutes en retournant les morceaux à mi-cuisson.

Laver les bok choy et la laitue iceberg.

Ciseler la laitue iceberg très mince. Réserver

Détacher les feuilles de bok choy. Réserver

Faire chauffer les pains au four pendant quelques minutes.

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

Dans un bol, mélanger les juliennes de carottes, les feuilles de bok choy et la laitue iceberg ciselée. Ajouter une partie de la sauce à sandwich. Saler et poivrer au goût.

Sortir le poulet pané et les pains du four. Dans un bol, mélanger le poulet avec le reste de la sauce à sandwich.

Garnir les pains avec le poulet et les légumes frais/sauce

Servir accompagné de salade de chou

Déguster!

***Notes de congélation :** Le poulet et les pains se congèlent.

PIZZA À LA CHAIR DE SAUCISSES, BACON ET OIGNONS, SAUCE TOMATE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Mix pizza (viandes et sauce)
- Pita (croûte à pizza)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Fromage râpé

Ingrédients :

Pitas grecs, MIX PIZZA (tomates en dés, huile de canola, huile d'olive, sel, poivre, sucre, basilic, origan, ail, oignons, chair à saucisses de porc et fenouil, bacon), laitue mesclun, 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)

Allergies :

Blé (pitas), fromage (fromage râpé), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

Déposer les pitas sur une plaque de cuisson et les garnir avec le mix à pizza (bien mélanger pour avoir une sauce/viande uniforme sur toutes les pizzas. Ajouter le fromage râpé sur les pizzas.

Cuire les pizzas pendant 8 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et que le fromage soit fondu et doré.

Dans un bol, mélanger la laitue mesclun et la vinaigrette à salade verte. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les pizzas accompagnées de salade verte

Déguster!

Note de congélation : Les pitas, le mix à pizza et le fromage râpé se congèlent.

HAUTS DE CUISSES DE POULET MARINÉS, ASPERGES ET RIZ AUX LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Hauts de cuisses marinés
- Asperges
- Riz aux légumes

INGRÉDIENTS :

Poulet (hauts de cuisses de poulet de grains, sel, poivre blanc, oignons rouges, ail, vinaigre de vin rouge, miel, cumin, paprika, thym, moutarde de Dijon, persil, épices grecques, huile de canola), asperges, riz étuvé (base de poulet, oignons, carottes, céleris)

ALLERGIES :

Moutarde (poulet)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ ou le four à 450F

Faire griller les hauts de cuisses pendant 8 à 12 minutes en les retournant quelques fois. (Ne pas conserver la marinade)

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

Laver les asperges. Badigeonner d'huile, sel et poivre. Les faire griller sur le grill en les retournant quelques fois.

Si vous voulez faire la cuisson au four :

Préchauffer le four à 425F. Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet mariné (ne pas conserver la marinade) et cuire pendant 10 à 20 minutes en le retournant à mi-cuisson.

Couper les asperges en biseaux de 2 à 3 cm et les faire sauter à la poêle avec un peu de beurre, sel et poivre.

Servir le poulet grillé accompagné des asperges et du riz aux légumes

Déguster

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

PÂTES AUX COURGETTES, FROMAGE BOCCONCINI, SAUCE CRÉMEUSE AU PESTO DE BASILIC, TOMATES

Ce repas comprend:

- Pâtes sèches
- Fromage bocconcini
- Sauce crémeuse au pesto
- Tomates raisins
- Courgettes vertes/jaunes

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE (oignons, ail, sel, bouillon de poulet, crème, pesto de basilic sans noix, huile de canola, basilic, féculé de maïs, vin blanc, piment chili en flocons), courgettes vertes et jaunes, tomates raisins, fromage bocconcini

Allergies :

Lait et sulfites (sauce crémeuse au pesto), lait (fromage bocconcini)

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 crémeuse au pesto en remuant de temps en temps.

Laver les courgettes.

Vous pouvez faire griller les courgettes sur le BBQ à température élevée : couper les courgettes en tranches épaisses, les badigeonner d'huile, de sel et de poivre puis les déposer sur le grill.

Sinon, vous pouvez les couper en petites rondelles et les faire sauter à la poêle avec un peu de beurre, sel et poivre.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse au pesto. Ajouter les courgettes grillées ou poêlées. Ajouter le fromage bocconcini.

Servir

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce crémeuse et le fromage se congèlent.