

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 16 AOÛT 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](http://www.restaurantbaumann.com)

Pour toutes questions ou informations, vous pouvez nous joindre par courriel ([info@restaurantbaumann.com](mailto:info@restaurantbaumann.com)) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

**BON APPÉTIT !!**

# SAUMON À L'ÉRABLE ET AU GINGEMBRE, HARICOTS VERTS, SALADE DE CHOU, VINAIGRETTE À L'ORANGE

## Ce repas comprend :

- Saumon
- Haricots verts
- Chou/carottes
- Vinaigrette à l'orange

## INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique (moutarde à l'ancienne, sirop d'érable, gingembre, oignons), haricots verts, chou de Savoie, carottes, VINAIGRETTE (jus d'orange, vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, graines de sésames noires, huile de canola, eau, sel, poivre, miel, ail)

## ALLERGIES :

MOUTARDE (SAUMON ET VINAIGRETTE À L'ORANGE), POISSON (SAUMON), SULFITES (VINAIGRETTE À L'ORANGE)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Ouvrir le sac de saumon (conserver la marinade). Sur la grille du haut sur le BBQ (ou sur une plaque de cuisson au four), réchauffer le saumon en le badigeonnant de marinade pendant 10 à 15 minutes.

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 bol, mélanger le chou/carottes et la vinaigrette à l'orange. Saler et poivrer. Réserver.

Servir le saumon accompagné d'haricots verts chauds et de salade de chou à l'orange

Déguster!

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

# CARI DE LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES, FROMAGE HALLOUMI MARINÉ, BOK CHOY

## Ce repas comprend :

- Cari
- Fromage halloumi mariné
- Bok choy

## Ingrédients :

CARI (oignons, carottes, navets, céleris, haricots noirs, haricots blancs, pois chiches, tomates en dés, jus de tomates, gingembre frais, ail, eau, féculé de maïs, sel, poivre, cumin, curcuma, épices tandoori, yaourt, crème sûre), fromage halloumi (épices tandoori, huile de canola), bok choy

## Allergies :

Lait (cari)

## Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F

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

Sortir le fromage halloumi du sac et le déposer sur les grilles du BBQ. Faire cuire pendant 10 à 20 minutes en le retournant. (Vous pouvez également le découper à froid puis le faire poêler avec un peu d'huile de canola).

Laver les bok choy et découper la base du pied des bok choy pour détacher les feuilles.

Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les feuilles de bok choy.

Sortir le sac de cari de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir le cari avec le fromage halloumi grillé (le couper en morceaux après la cuisson sur le BBQ) ou poêlé et les feuilles de bok choy.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Le cari et le fromage halloumi se congèlent.

# TACOS DE PORC EFFILOCHÉ À L'ANANAS, FRITES DE PATATES DOUCES

## Ce repas comprend :

- Tortillas
- Porc effiloché à l'ananas
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)
- Tomate/laitue
- Crème sûre à l'avocat

## Ingrédients :

Tortillas de maïs, PORC (épaule de porc, oignons, ananas, eau, sauce miel et ail, cassonade, piment chili en flocons), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocats, lime, sel, poivre, coriandre), frites de pommes de terre douces (fécule de pommes de terre), tomate, laitue iceberg

## Allergies :

Blé (tortillas), lait (crème sûre avocat)

## Préparation :

Préchauffer le four à 450F

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de porc effiloché aux ananas pendant 10 à 15 minutes.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites de patates douces et les cuire pendant 12 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver la tomate et la laitue iceberg. Couper la tomate en dés et ciseler la laitue. Réserver.

Retirer le sac de porc effiloché de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Sur une plaque de cuisson, déposer les tortillas et les réchauffer pendant quelques minutes.

Garnir les tacos de porc effiloché à l'ananas, de tomates et de laitue puis ajouter la crème sûre à l'avocat.

Servir les tacos accompagnés de frites de patates douces.

**Note de congélation :** Les tortillas et le sac de porc effiloché se congèlent.

# CUISSES DE POULET À LA GRECQUE, RIZ PILAF, POMMES DE TERRE RÔTIES, SAUCE À L'AIL, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Cuisses de poulet (GARDER CONGELÉ)
  - o Pour la décongélation du poulet : au frigo 24 à 48 heures à l'avance
- Riz pilaf
- Pommes de terre rôties
- Sauce à l'ail
- Vinaigrette salade verte
- Laitue mesclun

## INGRÉDIENTS :

Cuisses de poulet de grains (huile de canola origan, ail, mayonnaise, moutarde de Dijon, poivre blanc, sel), riz étuvé (base de poulet, persil séché), pommes de terre (curcuma, cumin, paprika, sel, poivre blanc, poudre d'ail, huile de canola), laitue mesclun, VINAIGRETTE (crème sûre, jus de citron, sel, poivre, miel, lait, poudre d'ail, moutarde de Dijon, persil), SAUCE À L'AIL (mayonnaise, moutarde, jus de citron, sel, poivre blanc, ail, huile de canola)

## ALLERGIES :

Moutarde, œufs (cuisses de poulet), lait et moutarde (vinaigrette salade verte), œufs (sauce à l'ail)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ (meilleure technique) à 450F ou le four à 350F

Déposer les cuisses de poulet sur le grill (ne pas conserver la marinade) et cuire le poulet pendant 30 à 40 minutes en le retournant de temps en temps ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 5 à 15 minutes (dépendant du mode de cuisson choisi. Ça sera plus long au four qu'au BBQ). 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.

Dans un bol, mélanger la laitue mesclun et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût.

Servir les cuisses de poulet accompagnées de sauce à l'ail et des accompagnements. Déguster!

## \*Note de congélation :

# PÂTES CRÉMEUSES AUX LÉGUMES ET CHAIR À SAUCISSES, FROMAGE SKOUIK

## Ce repas comprend:

- Sauce crémeuse
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Asperges/poivrons
- Pâtes alimentaires
- Fromage skouik

## Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE CRÉMEUSE (oignons, bouillon de poulet, persil, pesto de basilic sans noix, pesto de tomates séchées, ail, vin blanc, lait, féculé de maïs, sel, poivre, poudre d'ail, fromage parmesan, pommes de terre en poudre, piment chili en flocons), pois verts, asperges, poivron rouge, fromage en grains

## Allergies :

Noix, sulfites, lait (sauce crémeuse), blé (pâtes alimentaires), lait (fromage skouik)

## Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel.

Cuire les pâtes pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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

Laver les asperges et les poivrons rouges. Couper le bas de la tige des asperges de 2 cm (ne pas conserver). Couper les asperges en tronçons et les poivrons en lanières.

Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les légumes. Saler et poivrer au goût.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce chaude, les légumes sautés et le fromage skouik. Mélanger.

Servir.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le fromage skouik et la sauce crémeuse se congèlent.