

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 2 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

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 REPAS THAÏ AU BŒUF ET LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Laitue iceberg
- Bœuf
- Vinaigrette thaïe
- Légumes coupés
- Fèves germées

INGRÉDIENTS :

Laitue iceberg, bœuf émincé, VINAIGRETTE (sauce chili thaï, huile de canola, eau, poivrons rouges grillés, huile de sésames, vinaigre de riz, sel, poivre, gingembre, ail, graines de sésames noires, sauce soya), carottes, pois sucrés, carottes, oignons, poivrons

ALLERGIES :

SOYA ET BLÉ (BŒUF ÉMINCÉ), SOYA (VINAIGRETTE THAÏE)

PRÉPARATION :

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

Couper, laver et essorer la laitue iceberg. (Vous pouvez la couper en morceaux de tailles appropriés pour une salade).

Dans un bol, mélanger la laitue coupée et une partie de la vinaigrette thaïe. Ajouter les fèves germées et les légumes coupés. Ajouter de la vinaigrette au besoin. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Ajouter le bœuf dans (ou sur le dessus) de la salade.

Servir.

Déguster!

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

CÔTELETTES DE PORC, SAUCE ÉRABLE-POMMES-CHEDDAR, POMMES DE TERRE ET COURGETTES

Ce repas comprend :

- Côtelettes de porc
- Sauce érable/pommes/cheddar
- Pommes de terre rôties
- Courgettes

Ingrédients :

Côtelettes de porc, SAUCE (oignons, ail, sirop d'érable, pommes, moutarde de Meaux, sel, poivre, bouillon de volaille (eau, carottes, céleris, oignons, laurier, thym), féculé de maïs, base de bœuf, fromage cheddar vieilli), pommes de terre, courgettes vertes

Allergies :

Moutarde et soya (sauce pomme/érable/cheddar),

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Déposer les pommes de terre sur une plaque de cuisson et les mettre au BBQ (ou au four à 425F) pendant 15 à 20 minutes.

Laver les courgettes et les couper en tranches épaisses. Badigeonner d'huile, de sel et de poivre.

Sur le grill, faire cuire les côtelettes de porc pendant 3 à 5 minutes de chaque côté. Faire griller les courgettes pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Dans un petit chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce pommes/cheddar/érable en remuant de temps en temps.

Servir les côtelettes accompagnées de pommes de terre et de courgettes. Ajouter la sauce!

Déguster!

***Notes de congélation :** Les côtelettes et la sauce érable/pommes/cheddar se congèlent.

SAUMON BBQ, SALADE D'ÉPINARDS ET LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Saumon BBQ
- Épinards
- Vinaigrette salade épinards
- Tomates raisins
- Concombres libanais/rabiole

Ingrédients :

Saumon atlantique (légumes déshydratés, épices chipotlé et érable, sauce miel et ail, piment chili en flocons, paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, ketchup, eau), épinards, VINAIGRETTE (mayonnaise, vinaigre de cidre, sel, poivre, poudre d'ail, citron, miel, eau), concombres libanais, rabiole, tomates raisins

Allergies :

Œufs (vinaigrette salade épinards), poisson (saumon)

Préparation :

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

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

Laver la rabiole et le découper en petites quartier. Enrober ces quartiers d'huile, de sel et de poivre et les faire cuire au four ou sur le BBQ jusqu'à ce qu'ils soient tendres et cuits.

Laver et couper les tomates raisins en deux et les concombres libanais en rondelles.

Dans un bol, mélanger les épinards, les tomates, les concombres et les quartiers de rabiole cuits et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir le saumon accompagné de la salade d'épinards et de légumes.

Déguster!

Note de congélation : Le saumon se congèle.

MAÏS À LA MEXICAINE TOUT GARNI, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Maïs
- Mayo herbes/feta
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Maïs sucré, MAYO (mayonnaise, jus de lime, épices tex-mex, fromage feta, coriandre, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, épices grecques, moutarde de Dijon, huile de canola, eau, sel, poivre, miel)

ALLERGIES :

Œufs (mayo aux herbes/feta), sulfites (vinaigrette salade verte)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 500F

Porter un gros chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une bonne pincée de sel.

Éplucher les maïs et les blanchir dans l'eau bouillante pendant environ 8 minutes. Retirer les maïs avec des pinces (Attention aux brûlures).

Huiler les grilles du BBQ et déposer les maïs pour les faire légèrement griller.

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

Servir les maïs en les badigeonnant de mayo au herbes/feta et accompagnés de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :**

GRILLED CHEESE AU POULET/PESTO, SALADE DE BETTERAVES ET FROMAGE DE CHÈVRE

Ce repas comprend:

- Pain tranché
- Fromage en tranches
- Poulet/pesto (La teinte bleutée vient d'une réaction entre certains épices et le pesto. Le poulet/pesto est très bon malgré cette décoloration. Il n'y a aucun souci pour la consommation à l'intérieur du temps de conservation)
- Tomate
- Betteraves
- Fromage de chèvre
- Vinaigrette salade de betteraves

Ingrédients :

Pains, fromage cheddar en tranches, POULET (pesto de de basilic sans noix, poudre d'ail, poudre d'oignons, légumes déshydratés), betteraves, fromage de chèvre, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre balsamique, miel, sel, poivre, moutarde de Dijon, eau)

Allergies :

Blé (pains tranché), lait (fromage en tranches, fromage de chèvre), moutarde (vinaigrette salade betteraves)

Préparation :

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

Laver la tomate et la couper en tranches minces.

Sortir le sac de poulet/pesto de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Mettre le poulet/pesto et deux (2) tranches de fromage entre deux tranches de pain puis, avec du beurre ou de la margarine, tartiner les côtés extérieurs du grilled cheese.

À feu moyen, dans une poêle, faire dorer le grilled cheese de chaque côté de 3 à 5 minutes.

Dans un bol, mélanger les betteraves, le fromage de chèvre et la vinaigrette à salade de betteraves. Saler et poivrer au goût.

Servir les grilled cheese accompagnés de salade de betteraves.

Déguster!

***Note de congélation** : Les pains, le poulet/pesto, le fromage en tranches et le fromage de chèvre se congèlent.