

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 23 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 DE POMMES DE TERRE RÔTIES ET SAUMON FUMÉ À CHAUD DU FUMOIR GOSSELIN

Ce repas comprend :

- Pommes de terre rôties
- Vinaigrette avocat/bacon
- Œufs cuits durs
- Saumon fumé
- Laitue iceberg

INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique (épices), VINAIGRETTE (crème sûre, avocats, lime, bacon, coriandre, maïs, oignons rouges), pommes de terre, huile de canola, sel, poivre, laitue iceberg, œufs

ALLERGIES :

POISSON (SAUMON), LAIT (VINAIGRETTE), ŒUFS (ŒUFS)

PRÉPARATION :

Laver la laitue iceberg et la couper en minces lanières (ciselée).

Dans un bol, mélanger la laitue ciselée, les pommes de terre rôties et une partie de la vinaigrette.

Couper les œufs cuits durs en quartier. Réserver.

Répartir la salade dans des bols. Ajouter le saumon fumé et les quartiers d'œufs cuits durs. Ajouter un filet de vinaigrette sur les portions.

Déguster!

***Note de congélation :** Le saumon fumé se congèle (toutefois, en décongélation au réfrigérateur vous devrez faire un trou dans le sac)

CASSEROLE DE POULET, SAUCISSES CHORIZO ET MERGUEZ, TOMATES ET LÉGUMES, COUSCOUS ET HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Casserole de poulet et saucisses/sauce
- Couscous
- Haricots verts

Ingrédients :

CASSEROLE (hauts de cuisses de poulet, épices tex-mex, saucisses chorizo, saucisses merguez, tomates broyées, jus de tomates, pâtes de tomates, oignons, ail, basilic, origan, huile de canola, carottes, céleris, maïs, haricots blancs), couscous, haricots verts

Allergies :

Préparation :

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

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût. Mélanger avec les mains pour s'assurer que les grains soient bien séparés. Laisser refroidir. Réserver

Les haricots verts sont prêts à être cuits! Faire chauffer une poêle à feu moyen-élevé puis ajouter-y un peu de beurre. Faire sauter les haricots verts. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir, dans des bols, le couscous au fond, rajouter la casserole par-dessus. Servir avec les haricots verts au beurre.

Déguster!

***Notes de congélation** : Le sac de casserole de poulet/saucisses/sauce se congèle.

SOUS-MARINS MEATBALLS ET SAUCE TOMATES, FROMAGE MOZZARELLA, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pains sous-marins
- Meatballs/sauce tomate
- Mozzarella râpée
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pains sous-marins, MEATBALLS (oignons, ail, basilic, origan, sel, clou de girofle, piment chili en flocons, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, bœuf, eau, soya, œufs, sirop de maïs, chapelure de pain, fromage Romano, oignons déshydratés), fromage mozzarella, laitue mesclun, VINAIGRETTE (moutarde e Dijon, miel, huile de canola, poudre d'oignons, poudre d'ail, eau, sel, poivre, vinaigre de vin blanc)

Allergies :

Soya, noix, œufs, lait, sésames (pains sous-marins), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains sous-marins ouverts. Enfourner pendant quelques minutes pour que les pains soient légèrement croustillant (2 à 4 minutes).

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

Sortir le sac de meatballs/sauce tomates de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Garnir les pains avec les boulettes et la sauce tomate. Ajouter le fromage mozzarella et enfourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu. (2 à 4 minutes).

Servir les sous-marins accompagnés de salade verte.

Déguster!

Note de congélation : Les pains, le fromage mozzarella et le sac de meatballs/sauce tomate se congèlent.

BOL VÉGÉ LIBANAIS : TOFU ET POIS CHICHES MARINÉS AUX OLIVES, LÉGUMES, YAOURT AU ZAAATAR

Ce repas comprend :

- Tofu/pois chiches marinés
- Chou-fleur
- Concombre libanais/courgettes
- Yaourt au zaatar
- Tomates raisins

INGRÉDIENTS :

TOFU (tofu biologique ferme, pois chiches, huile de canola, olives kalamata, persil, jus de citron, sel, poivre, poudre d'ail), chou-fleur, concombre libanais, courgettes vertes, tomates raisins/cerises, VINAIGRETTE (yaourt nature, eau, huile de soya, huile de canola, moutarde de Dijon, vinaigre, sucre, sel, poudre d'oignons, poudre d'ail, vinaigre de vin rouge, jus de citron, zeste de citron, graines de sésames)

ALLERGIES :

Soya (tofu et yaourt au zaatar), sulfites, moutarde, sésames et lait (yaourt au zaatar)

PRÉPARATION :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de tofu/pois chiches marinés tomates pendant 10 à 15 minutes.

Laver le chou-fleur, les courgettes, les concombres et les tomates raisins.

Découper le chou-fleur en fleurons, les courgettes en rondelles ou demi-rondelles puis, dans une grande poêle avec un peu de beurre, faire sauter en premier les fleurons de chou-fleur puis ajouter les courgettes.

Découper les concombres en rondelles et les tomates raisins en 2. Réserver.

Faire chauffer une autre poêle à feu moyen-élevé et y ajouter un filet d'huile. Retirer le sac de tofu/pois chiches marinés puis faire dorer les morceaux de tofu de tous les côtés et faire rissoler les pois chiches (en conservant la marinade). Une fois le tofu doré, vous pourrez le couper en plus petits morceaux si vous le désirez.

Dans des bols, servir le tofu et les pois chiches rissolés, ajouter les courgettes et les fleurons de chou-fleur. Ajouter les rondelles de concombres et les tomates. Pour terminer, verser un filet de yaourt au zaatar sur les plats.

Déguster!

***Note de congélation :** Le tofu/pois chiches marinés se congèle.

PÂTES AU BŒUF ÉMINCÉ, SAUCE AUX POIVRONS, TOMATES ET FROMAGE DE CHÈVRE, ASPERGES

Ce repas comprend:

- Sauce au bœuf, tomates/poivrons et fromage de chèvre
- Pâtes alimentaires
- Asperges

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE (tomates broyées, jus de tomates, pâtes de tomates, origan, basilic, oignons, ail, huile de canola, poivrons verts, rouges, oranges et jaunes, crème, stabilisateur, fromage en grains, parmesan, fromage de chèvre, vin blanc, lait, tomates en dés), asperges.

Allergies :

Sulfites et lait (sauce)

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 en remuant de temps en temps.

Laver les asperges. Couper le bas de la tige des asperges de 2 cm (ne pas conserver). Couper les asperges en tronçons. Dans une poêle à feu moyen-élevé avec un peu de beurre, faire sauter les asperges. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce chaude et les asperges.

Servir.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce bœuf/tomates/poivrons se congèle.