

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 9 AOÛT2021

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 POULET, VINAIGRETTE AVOCAT ET BACON, OEUFS CUITS DURS, LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Poulet mariné (À CONGELER À LA RÉCEPTION SI VOUS PENSEZ NE PAS LE CONSOMMER LA JOURNÉE MÊME)
- Laitue iceberg (pomme complète)
- Tomates raisins
- Concombre libanais
- Vinaigrette avocat/bacon
- Œufs cuits durs

INGRÉDIENTS :

Laitue iceberg, poitrine de poulet de grains (poudre d'ail, poudre d'oignons, sel, poivre, cumin, piment de cayenne, vinaigre, huile de canola, paprika, moutarde de Dijon, persil), VINAIGRETTE (crème sûre, mayonnaise, jus de lime, fromage feta, bacon, épices tex-mex, coriandre, sel, poivre, avocat), œufs cuits durs

ALLERGIES :

MOUTARDE (POULET), LAIT ET ŒUFS (VINAIGRETTE AVOCAT/BACON), ŒUFS (ŒUFS CUITS DURS)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Cuire les poitrines de poulet pendant 5 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ne pas conserver la marinade.

Laver la laitue iceberg et la découper en morceaux de taille appropriée pour une salade.

Laver les concombres et les tomates puis couper les concombres en rondelles et les tomates en deux.

Couper les œufs cuits durs en quartiers ou en deux.

Dans un bol, mélanger la laitue, les légumes frais et une partie de la vinaigrette.

Une fois le poulet cuit, le couper en tranches.

Servir la salade (laitue, tomates et concombre) et surmonter la avec le poulet tranché et les œufs cuits durs.

Ajouter un filet de vinaigrette sur le dessus.

Déguster!

***Note de congélation :**

RIZ FRIT AU BŒUF ET SÉSAMES, BROCOLIS ET POIS VERTS

Ce repas comprend :

- Bœuf sauce sésames
- Riz aux légumes
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Brocolis

Ingrédients :

Bœuf (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, kimchi, pommes, bouillon de poulet, bouillon de bœuf), riz étuvé (carottes, céleris, oignons, base de poulet), pois verts, brocolis

Allergies :

Soya (bœuf aux sésames)

Préparation :

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

Laver le brocoli et le découper en fleurons.

Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile puis faire sauter les fleurons de brocolis. Une fois les brocolis légèrement colorés, ajouter le riz et le faire sauter pendant quelques minutes.

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

Ajouter le bœuf émincé et la sauce aux sésames au riz/brocolis.

Ajouter les pois verts

Mélanger et servir.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le bœuf aux sésames se congèle.

GUÉDILLES AUX CREVETTES, GAUFRETTES DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Mayo aux herbes
- Laitue iceberg (quartier)
- Gaufrettes de pommes de terre (GARDER CONGELÉ)
- Pains hots dog brioché (À CONGELER SUR RÉCEPTION)

Ingédients :

Crevettes, MAYO (mayonnaise, coriandre, persil, oignons verts, sel, poivre), pains hots dog, gaufrettes de pommes de terre (féculé de pommes de terre), laitue iceberg

Allergies :

Fruits de mer (crevettes), œufs (mayo aux herbes), blé (pains hots dog)

Préparation :

Préchauffer le four ou le BBQ à 450F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les gaufrettes de pommes de terre et les réchauffer pendant 12 à 18 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver et ciseler la laitue iceberg

Dans un bol, mélanger les crevettes, la laitue ciselée et une partie de la mayo aux herbes. Saler et poivrer (au besoin). Réserver.

Faire griller ou réchauffer les pains pendant quelques minutes.

Garnir les pains avec le mélange de crevettes. Ajouter de la mayo aux herbes au goût.

Servir accompagné de gaufrettes de pommes de terre.

Déguster!

Note de congélation :Les crevettes se congèlent.

SAUCISSES DE BŒUF HIGHLAND « CHEESEBURGER », LÉGUMES, CRÈME SÛRE TEX-MEX

Ce repas comprend :

- Saucisses
- Courgettes jaune/verte, poivron rouge, asperges
- Crème sûre tex-mex

INGRÉDIENTS :

Saucisses (ingrédients sur le paquet), asperges, poivron rouge, courgettes jaune et verte, crème sûre, épices tex-mex, jus de citron, mayonnaise)

ALLERGIES :

Moutarde, lait (saucisses), lait et œufs (crème sûre tex-mex)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 450F

Laver les courgettes, les asperges et le poivron rouge.

Découper les courgettes en tranches épaisses, couper 2 à 3 centimètres du pied des asperges et couper de gros morceaux de poivron (sans le cœur). Dans un bol, déposer les légumes en ajoutant un filet d'huile d'olive et ajouter sel et poivre.

Faire griller les saucisses pendant 5 minutes de chaque côté (Astuce : les saucisses sont prêtes lorsqu'elles sont fermes au touché).

Faire griller les légumes.

Lorsque les légumes seront grillés, vous pouvez les découper en morceaux plus petits si vous souhaitez.

Servir les saucisses et les légumes grillés et accompagnés de crème sûre tex-mex

***Note de congélation :** Les saucisses se congèlent.

SPAGHETTI DE LUXE AUX MULTIPLES VIANDE À GRATINER, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Sauce spaghetti de luxe
- Pâtes alimentaires
- Fromage râpé
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE DE LUXE (poulet, bœuf, smokedmeat de bœuf, peppéronis, jus de tomates, tomates broyées pâte de tomate, céleris, carottes, oignons, basilic, origan, ail, huile de canola, piment chili en flocons, clou de girofle), fromage cheddar/Monterey jack, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre balsamique, miel, sel, poivre, moutarde de Dijon, eau, vinaigre de cassonade)

Allergies :

Moutarde (vinaigrette salade verte), soya et lait (fromage râpé)

Préparation :

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

Cuire les pâtes spaghetti 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 à spaghetti de luxe en remuant de temps en temps.

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

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

Dans un plat allant au four ou dans des bols individuels, servir le spaghetti de luxe bien mélanger (ou les pâtes au fond et la sauce par-dessus) et ajouter le fromage râpé. Mettre au four à 450F ou a BROIL et faire fondre le fromage.

Servir accompagné de salade verte.

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